

<<从春到冬谈养生>>

图书基本信息

书名：<<从春到冬谈养生>>

13位ISBN编号：9787505422827

10位ISBN编号：7505422820

出版时间：2010-1

出版时间：朝华

作者：徐宪江

页数：274

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<从春到冬谈养生>>

### 前言

一年有四季，春夏秋冬；人体也有四季，寒热温凉，生长收藏。

《黄帝内经》里说，“人以天地之气生，四时之法成”，一年中的四季变化无疑会影响人体的生理过程，很多感染性疾病都与气候变化与身体相关部位功能失常有关。

因此，每个人都需要依据自己的体质找出“生、长、收、藏”的侧重点，否则生发不足、收藏不够，都会加重体质的偏颇；同时，根据四季的时气变化的规律，进行适当调摄，加强人体正气，以抵御疾病的入侵，有必要摸索和建立一套适应四季气候变化的养生方法。

四季养生，顾名思义，则是顺应自然界阴阳变化，通过护养调摄，以求长寿之意。

两千多年前的《黄帝内经》集四季养生成果之大成，提出了四季养生的重要观点和具体方法。

主要有：“法于阴阳”，即顺应正常气候、异常气候的阴阳变化；“春夏养阳，秋冬养阴”；冬季“藏于精者，春不温病”；“和于术数”。

根据四季气候变化的特点，提出不同的养生方法，如春季应“广步于庭，被发缓形，以使志生”；夏季应“无厌于日，使志无怒”，起居有常；春夏应“夜卧早起”；秋应“早卧早起”；冬应“早卧晚起”。

## <<从春到冬谈养生>>

### 内容概要

《从春到冬谈养生》以春、夏、秋、冬四季为纲，遵循“顺应自然，天人合一”的健康理念，从调节身心、调配饮食、预防疾病、运动身心等方面详加阐释，将我国的古老文化、中医精华与现代医学科学地熔为一炉，指导人们在日常生活中科学生活，拥有健康。

自然界四时的季节变化，会对人类的生活产生诸多方面的影响，尤其是在健康和寿命方面，受季节的影响更为突出。

四季变化通常按照一定规律转变，如春生、夏长、秋收、冬藏。

在四季轮回中，世间的一切生物也都随着四季的变化而相应地发生变化，这是一种正常的规律，人们如果能够顺应这种自然的变化，懂得适时保养，就可以避免或减轻疾病的发生，拥有健康。

## <<从春到冬谈养生>>

### 作者简介

徐宪江，著名图书策划人。  
策划图书《新京报丛书——北京地理》、《精神历程——36位中国当代学人自述》、《狂与狷——放达与隐逸的中国名士》、《五大家说儒》等（以上由当代中国出版社出版发行），以及《机关的机关》、《如何掌控自己的情绪和生活》、《日常生活中的心理学》等（以上由金城出版社出版发行）。

## &lt;&lt;从春到冬谈养生&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 天人合一谈四季养生顺应自然，天人合一 天人合一 是养生的最高境界 顺应四时变化 顺应地域特点 注重人与自然界的整体性 阴阳平衡是健康之本 阴阳其实并不神秘 养生之大道在于维持阴阳平衡 疾病的发生是因为阴阳平衡失调 让身体回归健康的不药之法 四季变化与人体健康 春季气候特点与防病 夏季气候特点与防病 秋季气候特点与防病 冬季气候特点与防病 四季养生的基本原则 虚邪贼风，避之有时 春夏养阳，秋冬养阴 要注意“五脏应五时” 在换季时要特别注意 养生不同人群的季节养生重点 因人而异，辨证施养 因体质而异，辨证施养 男性四季养生之重 女性四季养生之重 中老年四季养生之重 青少年四季养生之重

第二章 春季养生谈春天重在养“生” 万物复苏，养生要趁早春 养生发宜绿化 饮食调养也应因人而异 春季运动总动员 春天重在养阳 阳气是生命的源动力 阳气生发，适当春捂 春季养阳，重在锻炼 春季上火的饮食调理法 春天重在养肝 肝血充沛 面容娇丽 春季如何疏肝气 养阳补肝 多食绿 肝胆相照 养肝还须护脾胃 春天怎样养颜 美体护颜 养颜之道 春季是减肥正当时 郊外踏青 防过敏 春天怎样养眼睛 多吃养肝食物 以养目多赏花 以悦目多按摩 养眼睛的穴位 春天怎样养筋 养生从养筋开始 步行是最好的养筋法 春天还要会养头 春意盎然，要防春困 春季最适合梳头 养生春季关键是防风 风为百病之长 春季风病的科学用药 不求医的自然祛风之道 顺应时节，调养精神 排解抑郁，培养开朗的性格 养肝要制怒 知足乐俗，文娛畅情

第三章 夏季养生谈夏天重在养“长” 夏季养生，重在清养 安睡早起 无厌于日 夏天重在养阳 防暑防湿，补养阳气 既要避免阳气过盛，又要防止过寒 伤阳 防暑解热，谨防冷气 病夏天重在养心 心静自然凉 清心火 做心脏最喜欢的事情 夏季养生多食苦 长夏要养脾 湿气通于脾 养脾多吃黄色食物 养脾四法 夏季防湿邪致病 以热除热 饮食调理祛暑 湿夏季养生要常出汗 冬病夏治 冬病夏治 在夏至冬病夏治法 冬病夏治 不要盲目从众

第四章 秋季养生谈秋天重在养收 入秋暑未消，养收要记牢 早睡早起 收神气 秋季宜收 不宜散 秋日最宜登高峰 秋天重在养阴 秋季养阴，及时进补 节制房事，蓄养阴精 以滋阴防内燥 护阳敛阴，常使身动 秋天重在养肺 秋日养肺需防燥 做好皮肤护理 肺气虚者的保健强身法 护肺，学会腹式呼吸 秋季养肺，早防“火攻” 秋季疾病的防范 多事之秋，要防心脑血管疾病 管好你的嘴巴，远离食源性疾患 别让气管炎、哮喘找上你 科学秋冻 做好防寒锻炼

第五章 冬季养生谈冬天重在养藏 冬不养藏，春必病 温御寒 保暖护两头 早睡晚起，精力充沛 冬天重在养阴 冬季进补要养阴 滋阴比壮阳更重要 滋阴是养颜的根本 冬天重在养肾 肾是生命的源动力 冬季养藏，补肾为先 房事调摄，养精蓄锐 运动调摄 勿损阳 冬季膀胱的保养 小忍乱大谋 别把膀胱“灌醉”了 冬季疾病的防范 寒为百病之源 筑好疾病的防护墙 冬季食疗能防病 冬季防病的三招 两式夏病冬治 夏病冬治，三九天最好 肾病冬治 其他疾病的夏病冬治法

第六章 二十四节气养生谈 根据节气的变化来养生 二十四节气歌 立春养生 雨水养生 惊蛰养生 春分养生 清明养生 谷雨养生 立夏养生 小满养生 芒种养生 夏至养生 小暑养生 大暑养生 立秋养生 处暑养生 白露养生 秋分养生 寒露养生 霜降养生 立冬养生 小雪养生 大雪养生 冬至养生 小寒养生 大寒养生 年节中的养生法 春节 元宵节 端午节 中秋节 腊八节

## <<从春到冬谈养生>>

### 章节摘录

第一章 天人合一谈四季养生 顺应自然，天人合一 人与天合是养生的最高境界。人体的生理活动受自然的影响会不断地调整 and 适应外部环境。一年中寒热温凉的变化，是由四时阴阳消长的变化所形成的，所以有春生、夏长、秋收、冬藏的规律，养生需要适四时而顺寒暑，在千变万化的自然界中把握规律，才能获得健康的体质。

天人合一是养生的最高境界 人与自然界息息相关，相依为命，共同存在。人为万物之灵，没有人的自然界，是没有生机、没有意义、没有价值的自然界；离开自然界，当然也谈不上人的存在。

人是宇宙的缩影，所以说人身虽小，暗合天地。人生存于自然界，应该认识自然，掌握生成之理；顺应自然，应天行事；适应自然，求得生存；改造自然，为人类造福，爱护自然，勿伐勿犯。

讲养生，就要弄明白养生的真谛。一个真正懂得养生的人，就必须要有天人合一的观念。养生的最高境界，就是“天人合一”，主张养生与自然界的和谐统一。

天人合一，即人生的规律应尽量顺应大自然。符合自然规律是养生的最高境界。

“人法地，地法天，天法道，道法自然”（老子）。天人相应的思想用于养生，便是“以自然之道，养自然之身”（华佗、欧阳修）。“人本于天，天本于道，道本自然，顺乎自然，即是最上养生之道”（王充）。

《黄帝内经》中充满了天人相应的思想。陈立夫也说：“道法自然，以此养生则寿”。

许多长寿老人总结自己一生的养生经验，都认为“顺乎自然即养生”。

人的一生，要经历儿童时期、青少年、中老年几个阶段，顺应自然，养成良好规律的生活方式越早越好，中老年时期就尤为必要了。

## <<从春到冬谈养生>>

### 编辑推荐

顺应自然，天人合一。

春要促其生，夏必助其长，秋须守其收，冬务保其藏。

随着四季的更替，观察日月的运行，分辨星辰的位置。

顺从阴阳的消长，遵循规律的生活，拥有健康的身体。

<<从春到冬谈养生>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>