第一图书网, tushu007.com

<<跟着时间养生>>

图书基本信息

书名：<<跟着时间养生>>

13位ISBN编号：9787506466875

10位ISBN编号：7506466872

出版时间：2010-9

出版时间：中国纺织

作者：崔晓丽

页数：191

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

内容概要

本书引用了《皇帝内经》关于12时辰及24节气养生法的理念，将之通俗化，讲述了12时辰、24节气分别对应的器官，需要注重的养生关键，如何利用按摩、刮痧等养生的具体方法，具有较强的指导性。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

崔晓丽
　北京京城岐黄国医馆馆长
　中国针灸协会会员
　中国中医药协会会员
　中国国际减肥美体行业协会常务理事
　出身中医世家，其父系黑龙江省名中医，名字已被载入《中国中医名人录》，在中医界享有盛誉。毕业于黑龙江中医药大学，系“红墙医生”王

<<跟着时间养生>>

书籍目录

第一章 解秘藏在中医里的顺时养生之道 养生的起源 中医养生的奠基之作——《黄帝内经》 顺时养生延年益寿 遵循12时辰养生法 遵循24节气养生法第二章 追着时间调养身心 子时 丑时 寅时 卯时 辰时 巳时 午时 未时 申时 酉时 戌时 亥时第三章 跟着节令学养生 立春 雨水 惊蛰 春分 清明 谷雨 立夏 小满 芒种 夏至 小暑 大暑 立秋 处暑 白露 秋分 寒露 霜降 立冬 小雪 大雪 冬至 小寒 大寒

章节摘录

插图：身体是革命的本钱，没有健康的身体一切都不能实现，所以我们每个人都应当学会如何保养身体，祛病强身，才能提高生活质量。
养生是人生必修的功课，初学者可以先从养生的起源开始学起。
殷商时期中国养生文化由来已久。
早在殷商时期人们就希望能通过某些方法祛除病魔、延年益寿。
当时的人们在生病或女性分娩时会祈祷祖宗神灵保佑，希望通过这种方法保平安。
此外，甲骨文中还出现了有关个人卫生(如沐、浴)和集体卫生(如大扫除，称“寇帚”)之类的记载。
这是我国最早有文字记载的养生文化。
西周时期西周时，人们的养生思想随历史的进程有了新的发展，当时设有食医，专门掌管诸侯贵族的饮食，指导“六饮、六膳、百馐、百酱”等多方面的饮食调理工作。
此时已经出现饮食要顺应四时并加以调理的观点，并开始注意环境卫生。
此时，人们防病、保健意识逐渐增强，并逐渐摸索出一些祛病的知识和方法。
春秋战国时期中国养生文化史上第一个黄金时期是春秋战国时期。
当时史书记载晋侯之疾是“近女室，疾如蛊”的结果，可见当时的中医已经注意到了房事起居与健康的关系。
春秋战国时期在养生问题上贡献最大的当属其中的儒、道两家。
儒家创始人孔子在饮食起居方面提倡的“食不厌精，脍不厌细……”一直为后人借鉴。
中国养生文化在以后的发展过程中又融入了自然科学、人文科学和社会科学等诸多的因素。
探索中国养生文化这棵古老而神秘的智慧之树，不但有利于弘扬传统文化，而且符合当今社会思潮。
中医养生的奠基之作——《黄帝内经》自从人类出现以后，疾病也随之产生了。
为了祛除身体上的病痛，人们必然就要寻求各种医治的方法，所以医疗技术的形成远远早于《黄帝内经》。
但中医学作为一个学术体系的形成，却是从《黄帝内经》开始的。
《黄帝内经》是中医养生的源泉《黄帝内经》总结了春秋至战国时期的医疗经验和学术理论，并吸收了秦汉以前有关的天文学、历算学、生物学、心理学，运用阴阳、五行、天人合一的理论，系统讲述了人的生理、病理、疾病、治疗的原则和方法，确立了中医学独特的理论体系。

编辑推荐

《跟着时间养生:图解12时辰及24节气养生精华》编辑推荐：跟专家学习科学时间养生智慧，把身体调理到最健康状态。

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