

图书基本信息

书名：<<画说四时24节气养生智慧.中医画说>>

13位ISBN编号：9787509142097

10位ISBN编号：7509142091

出版时间：2011-1

出版时间：人民军医出版社

作者：李艳，谭洪福 主编

页数：174

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>

## 前言

顺应四时天人合一星移斗转，四时更迭。

一年之中的春温、夏热、秋凉、冬寒，构成了自然界一切生物“春生、夏长、秋收、冬藏”的自然规律。

中医学认为，“天人合一”，人生活在大自然中，就要顺应这个规律。

《黄帝内经·灵枢·本神》中说：“智者之养生也，必顺四时而适寒暑。

”唐代著名医家王冰也说：“养生者必谨奉天时也。

”只有人和大自然和谐同步，生命才能有序，才能达到养生延寿的目的。

故《黄帝内经》又说：“逆之则灾害生，从之则苛疾不起。

”春天，气候温暖，万物萌生，草木开始发芽，动物也从蛰伏的状态逐渐开始出来活动。

自然界阳气生发，呈现出一派生机勃勃、欣欣向荣的景象。

这时人体也禀从春阳生发之机，气血从脏腑内部趋向体表，毛孔开始逐渐张开。

因为脏腑内部气血相对减少，这时供应脑部的气血就显得相对不足，人就会出现昏昏欲睡的“春困”

。

中医认为，“肝气旺于春”，春季养生顺应肝之生理特性，在精神调养上宜畅达活泼，生机盎然，不应抑制和掠夺，要力戒暴怒，做到心胸开阔、舒畅。

在春光明媚、风和日丽、万物复苏的日子里，郊游踏青，陶冶性情，可使自己的精神情志与自然环境和谐地融为一体，此可谓“天人合一”了。

## 内容概要

本书详尽介绍了四时24节气精神调养、饮食调养、起居调养、运动调养及常见病防治方法。本书内容丰富，深入浅出，通俗易懂，集科学性、实用性、趣味性于一体，古老的养生理念和现代人的日常生活息息相通，实为人民群众的健身指南、益寿宝典。

书籍目录

第一章 春季养生智慧 第二章 夏季养生智慧 第三章 秋季养生智慧 第四章 冬季养生智慧

## 章节摘录

插图：过了立春，万物复苏，人的机体与万物一起萌发，蕴藏着勃勃的生机，然而早春时的天气最是冷暖不定的，今天也许还春风和煦，明天可能就寒气袭人，早春时节，这种气候特点表现得非常明显，这就是人们常说的“倒春寒”。

气象研究表明，在一年四季之中，气温、气压、气流、气湿等气象变化无常的季节是春季。

民谚云：“春天猴儿面，一日变三变。”

特别是早春时节，或风和日丽，春光明媚；或阴雨连绵，冷风阵阵，寒气袭人。

因此，在我国民间素有“春冷透骨寒”和“春寒冻死牛”的说法。

春寒，虽不像寒冬腊月里“三九、四九”那样寒冷，但最低温度还在0 以下，早晚仍较冷。

所以在初春时节不应过早地脱掉棉衣，在我国许多民间养生保健谚语中，有“春不减衣，秋不加帽”

“冬不蒙首，春不露背”“春捂秋冻，到老不生病”等说法。

在日常生活中，领会和应用这些谚语，对保护身体，避免受凉感冒，有积极的作用。

应特别警惕的是，早春时节，气候寒冷、干燥，直接影响呼吸道黏膜的防御功能，全身的抗病能力也随之下降，病菌、病毒等致病微生物乘机而入，侵袭人体，特别易引起流行性脑脊髓膜炎、流行性感  
冒、流行性腮腺炎等呼吸道传染病以及病毒性肝炎、伤寒等肠道传染病的发生和传播。

临床医学统计资料表明，麻疹、白喉、百日咳、猩红热、肺结核等呼吸道传染病的发病率，春季也远远高于其他季节。

另外，春天还是心脑血管病，如高血压、卒中、冠心病诱发心绞痛以及心肌梗死等疾病的高发期。

消化性溃疡、慢性腰腿痛、癌症、精神病等慢性病，也会因气候的变化而导致旧病复发、病情加重或恶化。

### 编辑推荐

《画说四时24节气养生智慧》：两千多年前的《内经》中就提出：“智者之养生也，必顺四时而适寒暑。

”顺应四时的养生智慧，逆时而动则灾害生，谨奉天时则长有天命丛书首席专家顾问著名中医临床家、国医大师李济仁中医专家向您传授四时24节气养生要诀“春夏养阳，秋冬养阴”应节气知巧摄养，法自然定享天年

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>