

<<四季养生大全集>>

图书基本信息

书名：<<四季养生大全集>>

13位ISBN编号：9787530870570

10位ISBN编号：7530870572

出版时间：2012-6

出版时间：天津科学技术出版社

作者：樊孟

页数：459

字数：860000

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>

<<四季养生大全集>>

内容概要

顺应四时养生是中医养生学中的核心内容之一，虽然是一个古老的健康理念，但现代医学研究也证明了它的科学性，季节更替会导致天气变化，而这些变化对人体的生理都有着很大影响。

《四季养生大全集》由樊孟编著，《四季养生大全集》依据传统中医养生理论，结合现代医学的研究成果，全方位打造了一份适合现代人生活特点的四季养生方案。

本书由“总论”“春之篇”“夏之篇”“秋之篇”

“冬之篇”“日之篇”及“岁之篇”七大篇组成。

其中，“总论”中全面阐释顺应四时变化进行养生的原则，解读《黄帝内经》里蕴涵的四季养生智慧。

“春之篇”“夏之篇”“秋之篇”“冬之篇”中，分别教会读者从食疗进补、生活起居、运动休闲、美容护肤、情志调理和防病祛病等方面。

系统地掌握四季养生保健的全部智慧。

“日之篇”，以《黄帝内经》理论、经脉学说和子午流注学说为基础，系统地为读者奉上全天候身体健康调理方法，以使应时养生、择时养生的中医养生思想和智慧真正走进日常生活中。

“岁之篇”，帮助读者根据自己的体质、性别及年龄，做好全年的保健养生。

<<四季养生大全集>>

书籍目录

- 总论：顺应四季以养生，天人合一正道
- 春之篇：欲与天地同寿，养生从春天做起
- 夏之篇：把握阳气生发，抓住健康命脉
- 秋之篇：平定内敛，收获大自然的金秋祝福
- 冬之篇：养精蓄锐，为生命银行增加储蓄
- 日之篇：一天就是小四季，全天候身体健康调理
- 岁之篇：365天，特别的呵护送给特别的你

<<四季养生大全集>>

章节摘录

版权页：其实，在我们每个人的身体内部，就有一套属于自己的排毒系统，只要把它利用好了，毒素也就能顺利排出去了。

在这套排毒系统中，足太阳膀胱经的作用最为明显。

膀胱经是人体经脉中最长的一条，起于内眼角的睛明穴，止于足小趾尖的至阴穴，交于足少阳肾经，循行经过头、颈、背部、腿足部，左右对称，每侧67个穴位，是十四经中穴位最多的一条经，共有1条主线，3条分支。

正因为如此，膀胱经也就成了人体最大的排毒通道，它无时无刻不在传输邪毒。

我们不妨打个比喻，膀胱经就好比一个城市形形色色的排污管道，集合各个企业、民宅的污水，最后汇集去膀胱（污水储存站）排出。

所以，只有膀胱经通畅了，才能把体内之毒驱除出去。

而膀胱经中最重要的要数臀下殷门穴至委中穴这段。

因为此处是查看体内淤积毒素程度的重要途径，有两条膀胱经通路在此经过，此处聚毒最多。

若聚毒难散，体内必生淤积肿物；若此处常通，则癌症不生，恶疾难成。

所以此处实安身立命之所，不可不知。

而委中穴是膀胱经上的要穴，此穴可泄而不可补，可针而不可灸，为什么呢？

因为这个穴位是泄毒的出口。

所以它通常成为刺穴的首选。

有什么简单易行的方法可以帮助打通这段经络呢？

我们可以采用从上到下的按摩法来疏通这段经络。

按摩时穴位有痛感效果好，通常是越接近足部时痛感越小，所以要反复按摩这条经络。

当用指甲轻掐小脚趾外侧的至阴穴痛如针刺时，膀胱经就算是打通了。

然后经常按摩，让这条经脉保持通畅。

刺激膀胱经的最佳时间应该是15~17点，这时是膀胱经当令，膀胱经的气血最旺的时候，如果这时能按摩一下，把气血疏通了，对人体是很有保健作用的。

尤其膀胱经还是一条可以走到脑部的经脉，所以气血很容易上输到脑部，因而这个时候不论是学习还是工作，效率都是很高的。

申时属猴，锻炼活动好时节 申时属猴，猴子最主要的个性特点就是活跃敏捷，喜欢蹦蹦跳跳，而古人正是用猴子来比喻人在这个时间段内的身心状态。

明朝太医刘纯说：“申时，动而汗出，喊叫为乐。”

每天大约16点的时候，是人体新陈代谢率最高的时候，此时锻炼身体不容易受伤。

现代科学家也发现，下午3~5点是人体生理周期最适宜运动的黄金时间，因为受脑部生理周期节律的指挥，此时的人体体温处于最高点，肌肉最暖和且最有弹性，人的反应快，力气大，不易受伤，而脉搏跳动与血压则最低。

所以此时不仅是人体新陈代谢的高峰时段、工作学习的最佳时机，也是锻炼和活动身体的最佳时刻。

研究发现，申时人肺部的呼吸活动非常活跃，加上此时人体的阳气仍处于沉降初期，弱而不衰，膀胱经又是人身上最重要的阳经，是阳气的仓库，所以此时形神皆佳、精力充沛，非常适合进行身体活动，尤其是到户外锻炼身体。

更绝妙的是，此时不仅人的身体状态非常好，阴阳相对平衡，气血流畅，不易受伤，外界环境也非常适宜——夕阳斜照、微风拂面、气温适宜，如此良机——“天时地利人和”，显然是比早晨更适合到户外活动了。

不仅如此，事实证明，对于职业运动员来说，此时运动也最容易创造佳绩，因为人体的运动能力也在此时达到一天中的最高峰。

细心的朋友可能会发现，许多运动员破纪录就是在下午的3点到5点这个时间，其中的道理不言而喻。

所以那些有每天锻炼习惯的朋友们，尤其是中老年朋友，不妨改改自己的锻炼习惯，变早晨锻炼为下午锻炼。

<<四季养生大全集>>

编辑推荐

《四季养生大全集(超值白金版)》以《黄帝内经》《本草纲目》等国医经典著作为基础,挖掘了历代养生名著中的精髓思想,汇集了历代名医、圣人先贤的养生秘方,也综合了数千年来流传民间的养生经验、长寿经验,以及现代医学保健知识,全面阐释了四季养生的理论、原则和方法,是针对国人体质和现代生活方式特点而编写的居家养生保健全书。

<<四季养生大全集>>

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>