

<<二十四节气顺时养生>>

图书基本信息

书名：<<二十四节气顺时养生>>

13位ISBN编号：9787535641656

10位ISBN编号：7535641652

出版时间：2011-3

出版时间：湖南美术出版社

作者：轩书瑾

页数：576

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>

<<二十四节气顺时养生>>

前言

在二十一世纪，享有健康的身体是很多人的愿望，所以现代人非常关注养生。养生，又称摄生、养性、保生等。

所谓生，就是生命、生存、生长的意思；所谓养，即保养、调养、补养的意思。

由此得出，养生就是以保养生命、调节精神、增进智慧、延长寿命为目的，根据生命活动的规律来指导实践的一种科学的理论和方法。

养生的观念由来已久，养生的具体操作方法也多种多样。

中国人普遍能够接受的多是中医提倡的养生方法。

根据我国传统中医学、养生学归纳整理而来的顺应二十四节气的养生理念，更加注重因时制宜，可以说是对传统养生学说的继承和发展。

我国传统文化讲究“天人合一”，认为人和自然是统一的整体，人的脏腑功能活动、气血运行与大自然的活动密切相关。

中医以五行学说为基础，将大自然分为金、木、水、火、土五行，而人体的五脏也分别以此五行来代表。

五行相生相克，人体之五行必须符合自然之五行，“生命之道”必须符合“自然之道”，因而养生必须“以自然之道，养自然之生”，方能使人元气充盈。

二十四节气是人类对大自然变化规律的认识和总结，人们只有顺应天地时序的变化，通过充分满足人体五行所需，调整自己的饮食起居、精神状态等，扶正祛邪，才能真正实现“天人合一”，达到祛病健身、延年益寿的目的。

本书综合了我国历朝历代的医学大家、养生名家的理论，总结出了二十四个节气不同的气候特点及相应的养根本，使读者能更清楚地了解人体健康与二十四节气的关系，掌握顺应节气养生的理念。

除养根本外，编者还根据二十四节气对人体的不同影响，结合现代科学，有针对性地为读者提供了与各节气相匹配的饮食调养、作息起居、精神调摄、经络按摩、运动健身、常见病改善和预防等方面的养生方案，希望能帮助您在正确的时间采用正确的养生方法，将养生养在实处，养在精妙处，从而获得事半功倍的效果。

对于每个节气提供的多套养生方案，您可以灵活搭配使用，也可以对症选择。

需要注意的是，本书所提供的食疗保健方，仅推荐给健康与亚健康人群的养生调理之用。

如已患有疾病，应及时到医院进行诊治。

另外，由于男女老少有别，人的体质和所处的地域、气候也不一样，加之中药材的药性复杂，其产地、炮制方法更是千差万别，因此我们建议您选择食疗方时一定要对症，并综合考虑个人体质、生活环境等因素。

总之，食疗养生需谨慎。

本书语言通俗易懂，所提供的养生方法可操作性强，读者可以轻松掌握并运用到日常生活当中，为自己和家人的健康保驾护航。

总而言之，这是一本关注健康者的必读之书，也是每个家庭必备的养生宝典。

由于时间紧迫和编者水平所限，本书在编写过程中难免出现纰漏和误差，恳请广大读者予以谅解和指正。

<<二十四节气顺时养生>>

内容概要

人与自然是统一的整体。

中医认为，人体的脏腑功能、气血运行与天地时序的变化息息相关。

如果大家在日常生活中顺四时、适寒暑，充分利用二十四节气变化的有利因素，实现“天人合一”，就能抵抗自然变化中的不利因素，“扶正祛邪”，最终达到防病强身、延年益寿的目的。

《二十四节气顺时养生》一书综合了历代医学名著和养生名家的理论，解释了顺应节气养生的奥秘，并根据二十四节气对人体的不同影响，结合现代科学，为读者提供了与各节气相适应的饮食调理、起居养生、精神调摄、经络按摩、运动健身、疾病防治等方面的养生方案。

对于每个节气提供的多套养生方案，读者可以根据自身情况对症选择，也可以灵活搭配使用。

<<二十四节气顺时养生>>

书籍目录

序篇人体健康与自然气候变化息息相关“天人合一”顺时养生最健康循节气，养天年第一章 春季篇立春养生养生根本——东风解冻，养阳护肝巩固肾阳暖身体立春养生重护肝饮食养生补气升阳，省酸增甘立春最应该吃的食物起居养生立春养生要早睡早起“春心”萌动，仍须节制性欲调神养生立春养生须戒怒经络养生补肾壮阳养肝护肝运动养生春练勿忘“五注意”强肾操常见病调理养生流行性感冒过敏性鼻炎雨水养生养生根本——草木萌芽，调脾养神初春就要开始养脾胃心神安定，有助脾胃运化饮食养生不吃辣，防燥热高蛋白，御春寒雨水最应该吃的食物起居养生三招防“湿寒”驱走“春困”调神养生过度忧虑有害健康经络养生健脾养胃消除抑郁运动养生伸伸懒腰解“春困”反手拉绳解乏操常见病调理养生腮腺炎痔疮惊蛰养生养生根本——春雷乍动，调理内体扩张血管，促进血液循环调节激素分泌饮食养生维生素C抗病毒惊蛰慎碰“发物”惊蛰最应该吃的食物起居养生老年人从容应对“倒春寒”惊蛰房事重卫生调神养生惊蛰养神重除“虫”经络养生补益元气养血益精运动养生好身体是走出来的强身操常见病调理养生肝脾桃花癣春分养生养生根本——候鸟北归，平衡阴阳人体元素要均衡春分防旧病，尤重防躁狂饮食养生科学饮食，“寒热”均衡B族维生素缓躁狂春分最应该吃的食物起居养生花草入室，赶走疾病调神养生春分养神，注意保持心态平衡经络养生调和阴阳减压放松运动养生常放风筝，百病皆去提神操常见病调理养生失眠月经不调清明养生养生根本——天清地明，灭“火”避“瘟”清明易“上火”清明时节防“春瘟”饮食养生清明“吃苦”能解热清明最应该吃的食物起居养生呼吸“空气维生素”，提振精神生活习惯好，胜过打疫苗调神养生清明凭吊先人，悲伤要有度经络养生清热降火宣肺通腑运动养生常练太极拳，预防高血压增益操常见病调理养生高血压头痛谷雨养生养生根本——牡丹花开，清热防潮及早清除三焦积热谷雨时节防犯风湿病饮食养生吃对食、药除积热小心高蛋白食物伤肾郊游时注意饮食卫生谷雨最应该吃的食物起居养生顺阴阳，忌熬夜赏花提防慢性中毒调神养生赶走“心理疲劳”经络养生清热降火祛除风湿运动养生春游宜“劳而不乏”关节功能强化操常见病调理养生三叉神经痛风湿第二章 夏季篇立夏养生养生根本——万物繁茂，养护心脏护好“阳中之阳”“肠寒”早预防饮食养生立夏“尝新”，有益健康立夏最应该吃的食物起居养生午觉睡得好，胜过吃补药四种人不宜午睡调神养生立夏养神，须防过喜所致的“伤心”经络养生养心安神固脱止泻运动养生悠悠夏日，运动不息肠胃舒缓操常见病调理养生流行性结膜炎腹泻小满养生养生根本——麦粒始满，未病先防防止身体产生“内热”避免“湿邪”缠身饮食养生吃冷饮要注意小满最应该吃的食物起居养生避雨除湿保健康防蚊招术早知道调神养生不急不躁，防止“内火”自生经络养生养阴清热缓解焦虑运动养生避暑养心，修习“文八段锦”元气操常见病调理养生荨麻疹糖尿病芒种养生养生根本——播种正忙，养护“三宝”适时保养“精气神”端午未过，仍须保暖饮食养生食粽解暑有讲究芒种最应该吃的食物起居养生芒种时节适合药浴养生调神养生芒种养神，做好心理调适经络养生养精益气提神醒脑运动养生常玩健身球，强身又健体健身球五法常见病调理养生小儿夏季热小儿厌食症夏至养生养生根本——蝉儿方鸣，护心养阳关注出汗，谨防“伤心”防止夏热伤阳饮食养生略增酸味，止汗固表凉面防暑保健康夏至最应该吃的食物起居养生温水洗澡，消暑防痱睡凉席，当心惹上皮肤病调神养生夏至来临，当心情绪“中暑”经络养生温通心阳排毒解热运动养生夏至最理想的健体方式——游泳强心手指操常见病调理养生痢疾痄子小暑养生养生根本——绿树成荫，调脾祛湿夏日暑夹湿，养护脾胃不怠慢入伏治冬病，小暑正当时饮食养生芳香食物可刺激食欲小暑最应该吃的食物起居养生小暑养生，不坐木凳和硬板凳安度小暑，合理着装调神养生当心炎热天气引发心理焦虑症经络养生理气宁心运脾祛湿运动养生“夏练三伏”要适度养脾护胃操常见病调理养生食物中毒肝硬化大暑养生养生根本——鲜花怒放，心静身凉炎炎盛夏，小心暑邪来袭心理暗示，可降体温饮食养生及时补充蛋白质冷食忌过量，早餐需注意大暑最应该吃的食物起居养生不要穿得太少警惕“空调病”调神养生炎炎大暑日，敛思以养神经网络养生消暑除热增进食欲运动养生消暑保健扇子消暑静坐操常见病调理养生中暑风湿性心脏病第三章 秋季篇立秋养生养生根本——万物始收，养阴润肺初秋养生，养阴为上润肺除秋燥饮食养生选对食物“贴秋膘”“少辛增酸”很重要当心秋瓜坏肚立秋最应该吃的食物起居养生正确看待“秋乏”冷水浴健身，从秋天开始调神养生立秋宜宁心养神经网络养生滋阴润肺清心养神运动养生初秋运动有“四防”消脂按摩操常见病调理养生秋燥肺炎症肥胖症处暑养生养生根本——秋色迷人，养生趁早处暑睡好，平衡阴阳润肺养肾，相得益彰饮食养生处暑到，不食苦处暑最应该吃

<<二十四节气顺时养生>>

的食物起居养生处暑睡眠有“八忌”秋凉乍寒，“冻”亦有方调神养生处暑须防“秋季抑郁症”经络养生填养肾精镇静安眠运动养生散步也有大学问养肾操常见病调理养生慢性支气管炎肺源性心脏病白露养生养生根本——露凝而白，避邪滋阴润燥除热不矛盾养阴精，不容缓饮食养生白露时节，晨宜喝粥白露最应该吃的食物起居养生白露不露身过敏体质者应远离花粉调神养生积极缓解心理疲劳经络养生润燥除热保养阴精运动养生白露时节最理想的运动方式——慢跑养阴操常见病调理养生口腔溃疡肺气肿秋分养生养生根本——秋高气爽，调和阴阳阴阳平衡不生病秋分一到防秋凉饮食养生秋蟹腴肥，小心食用秋分最应该吃的食物起居养生围巾保护喉咙口秋分护肤有讲究调神养生克服心理敏感，预防“心衰”经络养生滋阴固阳理气行滞运动养生登山要做好防护措施心情不好，慎做运动柔韧平衡操常见病调理养生便秘咽炎寒露养生养生根本——菊花盛开，防燥固发“凉燥”袭肺须补养肺气虚则毛发不固饮食养生寒露进补，勿忘排毒寒露最应该吃的食物起居养生寒露不露脚加强保暖，积极防范“老寒腿”调神养生寒露时节，老人养生宜神补经络养生补益肺气固发生发运动养生倒走健身，保持机能平衡护发按摩操常见病调理养生哮喘脱发霜降养生养生根本——树木凋零，养胃保暖天凉防犯溃疡病霜降防病，重在保暖饮食养生补冬不如补霜降霜降最应该吃的食物起居养生天凉需护脐中老年人重视腰部保暖调神养生霜降到，注意心灵“保暖”经络养生和胃舒肠活血化淤运动养生强健牙齿多“叩齿”腰部舒展操常见病调理养生胃溃疡前列腺炎第四章 冬季篇立冬养生养生根本——土地始冻，藏肾补虚立冬开始藏肾精肾不虚，手脚不凉饮食养生想益肾，多食“黑”老人、妇女可吃特制暖身餐立冬最应该吃的食物起居养生护肾从立冬开始节欲+多睡，护肾养精的“双宝”调神养生立冬调好心神，预防“恐伤肾”经络养生固肾益精排毒利尿运动养生立冬锻炼坚持“四准则”温暖手脚操常见病调理养生急性肾炎缺铁性贫血小雪养生养生根本——天降湿雪，护阳戒躁阳气不足，冻疮或至保持心态平和饮食养生四类食物可御寒小雪最应该吃的食物起居养生温水刷牙，保护口腔小雪泡脚加中药调神养生从急躁、过度紧张中拯救自己的六招经络养生消除疲劳缓解紧张运动养生小雪纷飞，跳舞养心神舒缓心灵操常见病调理养生肩周炎冻疮大雪养生养生根本——万里雪飘，补虚护心寒邪攻心，防冠心病警惕感冒变鼻炎饮食养生如何进补更安全大雪最应该吃的食物起居养生心脏病患者要加倍保暖大雪节气前后洗澡讲究多调神养生谨防“冬季抑郁症”经络养生补益心气固摄肾气运动养生练好“五禽戏”，养生并长寿五禽戏常见病调理养生鼻窦炎冠心病冬至养生养生根本——腊梅争艳，固本扶阳数九寒天要养阳有虚症才需大补饮食养生冬至，什么馅的饺子适合你冬至最应该吃的食物起居养生包头裹脸，避免发生脑血管疾病数九寒天，防冻工作做在前调神养生中老年人养神“四法”“知足而止”，让男性更长寿经络养生补虚益损祛风散寒运动养生琴棋书画亦养生调脾养心操常见病调理养生牙痛遗精小寒养生养生根本——天寒地冻，防寒补冬外寒客肺需细辨小心寒风吹出“口噤”饮食养生喝腊八粥养生小寒最应该吃的食物起居养生三九寒天，出门、睡前别洗头口罩戴不好，反而易生病调神养生“三九”寒天，抵抗“心理严寒”经络养生扶正祛邪温通气血运动养生“冬练三九”先热身面部肌肉放松操常见病调理养生面瘫大寒养生养生根本——冰冻三尺，养脾护肤濡养脏腑以脾先干冷天气重护肤饮食养生适宜多吃的御寒食物大寒最应该吃的食物起居养生被子别太厚，睡觉别蒙头预防有害气体中毒调神养生当心“春节心病”经络养生健脾和中排毒养颜运动养生吞津咽液，补肾健脾健脾操常见病调理养生脂溢性皮炎……

<<二十四节气顺时养生>>

章节摘录

春季，从气候学意义上讲，是指候（5天为一候）平均气温10 至22 的时段。在我国，春季一般在2月2日至5日开始，5月5日至7日结束，共包括六个节气：立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨。

春季到来，冰雪消融，河流水位上涨；植物开始发芽生长，鲜花竞相开放；冬眠的动物苏醒，卵生动物慢慢孵化，鸟类开始迁徙，离开越冬地向繁殖地进发，还有许多动物在这段时间里发情……这一切都使我们欣喜不已。

然而，春风不仅是送暖，一些病原微生物也会在此时“复苏”，随风而来，乘机而入。

传统中医学根据五行理论，把春季与自然界的信风相联系，认为春季风邪偏盛，而风邪为“百病之长”，容易夹带各种致病因素，侵害人体而发病。

因此，春季养生不容忽视。

根据春天气候、物候变化的特点，有针对性地调理饮食起居、调摄精神情志，能够获得事半功倍的养生效果。

在这里，我们将为您介绍春季六个节气里的养生保健小知识，让您度过一个健康的春天。

春季养生总纲 养“阳” “阳”指“阳气”，具有温养全身组织、维护脏腑功能的作用。春季为一年之始，阴气日消，阳气日盛，养生要顺应季节特征，才能达到更好的效果。

养“生” “生”即生发，因此这里的养“生”就是调养生命的活力。

春季主生，万物生发，调养生命活力的最佳时机就在此时。

养“肝” 中医认为，人体五脏和四季可与五行对应起来。

而肝脏与春季同属木，因此二者有密切的联系。

春季万物复苏，肝气也随之升发。

所以春季养肝护肝是重点。

立春物语： 斗指东北，维为立春，时春气始至，四时之卒始，故名立春也。

立春三候： 一候东风解冻 二候蛰虫始振 三候鱼陟负冰 立春俗称“打春”，是二十四节气中的第一个节气，也是春季的开始。

大致于每年公历的2月4日前后，太阳移至黄经315°时到来。

立春第一候应为“东风解冻”，此时万物开始复苏，气温逐渐升高，白昼时间也渐渐变长。

我国气候学以每五天的日平均气温稳定在10 以上的始日作为春季的开始。

因此按照这一划分方法，立春之初，真正进入春季的只有华南地区。

立春后两个月左右，真正的春天才来到广大的华北地区。

春季是一年的开始，从人的生理健康周期来看，春季养生至关重要，它关系到全年的健康。

因此，从立春时节开始，我们就要调整好自己的养生策略，为全年的身体健康打好坚实的基础。

养生根本 ——东风解冻，养阳护肝 巩固肾阳暖身体#3# 经过一冬的蛰伏，立春时节万物复苏，阳气随之升发，这时人们养生就要顺其自然，将体内积蓄已久的内热散发于外。

因为此时，人体代谢加快，气血趋于表层，阳气向外蒸腾，很多人会产生阳气外盛内虚的症状。

我们说养生的原则是“春夏养阳，秋冬养阴”，所以此时保养体内的阳气十分必要，只有内阳充实，才能应对春天阳气过分蒸腾的现象。

……

<<二十四节气顺时养生>>

编辑推荐

《中华大字版·生活经典：二十四节气顺时养生》最健康的二十四节气，养生宝典，6种实用有效的顺时养生方案，饮食调理，起居养生，精神调摄，经络按摩，运动健身，疾病防治。

<<二十四节气顺时养生>>

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>