

<<中华养生宝典>>

图书基本信息

书名：<<中华养生宝典>>

13位ISBN编号：9787538867664

10位ISBN编号：753886766X

出版时间：2011-7

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：竭宝峰 主编

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

我国古代养生名著《黄帝内经》说：“四时阴阳者，万物之根本也，所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根。

”《养老奉亲书》说：“人能执天道生杀之理，法四时运用而行，自然疾病不生，长年可保。

”由此可见，我们的祖先在几千年以前就已经把顺应四时、效法自然奉为重要的养生之道，作为渴望长寿、青睐健康的现代人来说，更应该知晓四时养生的法则。

谨循其道，实现延年益寿的梦想。

为了满足人们的这种愿望，我们编写了以我国古代“天人合一，顺应四时”的养生法则为基础的本套书。

该书重点介绍了季节变换、节气交替之时，我们应该如何养生保健的方法，其中收录了古今最行之有效、最具有实用价值的养生功法以及食疗、食补的妙方，并结合现代一些有科学依据的食疗理论和养生保健常识，向读者提供抗衰防老、青春永驻以及祛病延年的秘诀。

书籍目录

序言

第一编 春季养生知识

一、春季养生概述

顺应时节可保安康

春季养生原则

入春话饮食

春捂秋冻

春天防“春困”

消除“春困”疲劳法

春天防病常识

适度房事求安宁

春季养生活动

春季心理保健

二、立春养生

民间风俗

生活起居

运动保健

饮食养生

药疗养生

房事养生

三、雨水养生

民间风俗

生活起居

运动保健

饮食养生

药疗养生

房事养生

四、惊蛰养生

民间风俗

生活起居

运动养生

饮食养生

.....

第二编 夏季养生知识

一、夏季养生概述

夏季养生原则

入夏话饮食

夏季防病常识

老年人夏季养生

夏季七不宜

二、立夏养生

民间风俗

生活起居

运动保健

饮食养生

<<中华养生宝典>>

药疗养生

房事养生

三、小满养生

民间风俗

生活起居

运动保健

饮食养生

药疗养生

房事养生

四、芒种养生

民间风俗

生活起居

运动保健

饮食养生

药疗养生

房事养生

五、夏至养生

民间风俗

.....

第三编 秋季养生知识

第四编 冬季养生知识

章节摘录

插图：地球是太阳系的九大行星之一，围绕着太阳公转，每一周期都出现春、夏、秋、冬的季节性变化。

人类生活在地球上，已自然地形成了适应四时运动变化的能力，这是人类得以不断繁衍的基本条件之一，所谓“顺之者昌，逆之者亡”。

当然，人类不是被动地顺应自然，而应主动地适应自然，并改造自然，但改造自然也必须符合其运动变化的规律。

祖国医药学对此早有认识，《内经》《难经》《伤寒论》等医学典籍中的论述颇丰，后世医家也代有所发展。

为了进一步研究季节气候变化与人体生命活动的关系，下面试从摄生、脉象、分娩、死亡、发病、治疗等方面作一初步探析。

1. 摄生在四时气候的变化中，春属木，其气温；夏属火，其气热；长夏属土，其气湿；秋属金，其气燥；冬属水，其气寒。

因此，春温、夏热、长夏湿、秋燥、冬寒，就显示出不同季节中气候变化的基本规律。

顺应季节与气候的变化，生物形成了春生、夏长、秋收、冬藏的自然适应性。

人类生活在自然界中，因受其气候环境的影响，产生了一定的适应能力，如“天暑衣厚则腠理开，故汗出”；“天寒则腠理闭，气湿不行，水下留于膀胱，则为溺与气”（《灵枢。

五癯津液别》）。

这说明春夏阳气发泄，人体气血容易趋向于体表，表现为皮肤松弛，以出汗来散余热，起到调节体温的作用；秋冬阳气收藏，人体气血容易趋向于内，表现为皮肤致密、少汗、多尿。

这是人体适应外界季节气候变化的一种自我调节能力。

<<中华养生宝典>>

编辑推荐

《中华养生宝典(经典线装本)(套装全4册)》由黑龙江科学技术出版社出版。

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>