

<<黄帝内经时令养生经>>

图书基本信息

书名：<<黄帝内经时令养生经>>

13位ISBN编号：9787546333342

10位ISBN编号：7546333342

出版时间：2010-9

出版单位：吉林出版集团

作者：健康中国名家论坛编委会

页数：256

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>

## <<黄帝内经时令养生经>>

### 内容概要

本书将《黄帝内经》中有关时令养生方面的知识进行了全方位的提炼。

首先，养生要顺应四季而养生：春生、夏长、秋收、冬藏，是气之常也，人亦应之“春温、夏热、秋燥、冬寒”，在春夏时节保养阳气，秋冬两季养收、养藏，所以能同自然界其他的万物一样，维持着春生、夏长、秋收、冬藏的规律。

如果违背了这个基本原则，就会伤及人的根本，损坏人的天真之气。

其次，养生要顺应二十四节气：我们将这些节气的特点和该阶段的易发病与临床相结合，为你提炼出了不同时期的养生重点；不仅如此，我们还介绍了二十四节气的传统民俗，让你在各个节气不仅可以进行身体养生，还可以进行精神调养。

最后，养生要落实到一天的十二时辰：我们将各个时辰的特点与养生作了细致精妙的论述。配合天地、阴阳等，搭配十二时辰的经络运行，藉此孕育出以时养生的原则，并建议人们应依照各个时辰的经络走向，顺应其养生原则，进而达到健康养生的目的。

## &lt;&lt;黄帝内经时令养生经&gt;&gt;

## 书籍目录

藏在时间里的养生智慧 四季：养生跟着季节走 第一章 四季养生001 春季养生应养阳防风邪（2月～4月）002 春季睡眠有讲究 003 舒展筋骨，抖擞精神 004 饮食保健要跟上 005 夏季养生从心开始（5月～7月）006 夏季作息起居要讲究 007 夏季健身益处多多 008 夏天不可或缺维生素 009 秋季养生贵在养阴防燥（8月～10月）010 顺应秋季养生之道 011 秋季要注重精神调养 012 科学饮食宜解忧 013 冬季养生养肾防寒（11月～1月）014 平衡饮食避免发胖 第二章 节气养生015 立春物语（2月3日～5月）016 立春冬虽尽，要防倒春寒 017 立春养生的药膳食疗方 018 立春时令食物排行榜 019 雨水物语（2月18日～20日）020 雨水来临时，脾胃养护正当时 021 惊蛰物语（3月5日～7日）022 惊蛰时节重在护养肝气 023 惊蛰时节的食疗养生 024 惊蛰时令食物排行榜 025 春分物语（3月20日～22日）026 春分寒暑定，养阳补阴重平衡 027 健身防三毒，饮食要清淡 028 春分时令食物排行榜 029 清明物语（4月5日～6日）030 清明雨水多，补肝勿过度 031 谷雨物语（4月19日～21日）032 立夏物语（5月5日～7日）033 立夏养生要护心 034 立夏纳微凉，充足睡眠和合理运动 035 小满物语（5月20日～22日）036 小满阳升储阳气 037 皮肤要护理，肠道须养护 038 小满时令食物排行榜 039 芒种物语（6月5日～7日）040 芒种梅雨多，小心湿病生 041 夏至物语（6月21日～22日）042 夏至也需慎避虚邪 043 面对“高温烘烤”下的饮食养生 044 夏至时令食物排行榜 045 小暑物语（7月6日～8日）046 小暑时节“温”转“平” 047 大暑物语（7月22日～24日）048 大暑防中暑，冬病夏来治 049 “伏天”不要贪冷饮 050 大暑时令食物排行榜 051 立秋物语（8月7日～9日）052 立秋养生养收之道 053 处暑物语（8月22日～24日）054 处暑秋乏至，健康睡中来 055 处暑饮食，三餐有别 056 处暑时令食物排行榜 057 白露物语（9月7日～9日）058 润肺养阴，正气内存 059 白露时令食物排行榜 060 秋分物语（9月22日～24日）061 秋冻时节的养生法则 062 寒露物语（10月8日～9日）063 防秋燥，养生饮品学问大 064 寒露时令食物排行榜 065 霜降物语（10月23日～24日）066 霜降养生勤坐功 067 立冬物语（11月7日～8日）068 立冬时节进补注意事项 069 立冬时令食物排行榜 070 小雪物语（11月22日～23日）071 养肾旺气在小雪，御寒强体有门道 072 大雪物语（12月6日～8日）073 “大雪”纷飞养精蓄锐 074 冬至物语（12月21日～23日）075 冬至一阳生，温补自古传 076 “数九寒天”，药补有道 077 冬至时令食物排行榜 078 小寒物语（1月5日～7日）079 小寒胜大寒，“三九”进补须注意 080 大寒物语（1月20日～21日）081 养生莫大意，移风易俗好过年 第三章 时辰养生082 卯时养生（5时～7时）083 大肠是传导糟粕的通道 084 带你走近手阳明大肠经 085 起床后一定要做的小按摩 086 大肠经上最火的明星——合谷穴 087 辰时养生（7时～9时）088 胃是人体的“仓禀之官” 089 胃经的循行与疾病治疗 090 胃经上的长寿穴——足三里穴 091 足阳明胃经特效穴按摩 092 巳时养生（9时～11时）093 脾统血，主运化 094 脾经的循行与疾病治疗 095 互为表里的脾经与胃经 096 口唇是脾经健康的晴雨表 097 按摩脾经特效穴，小病不求医 098 午时养生（11时～13时）099 心是气血运行的发动机 100 舌为心之窍 101 心经的循行与疾病治疗 102 熟记心经特效关键穴 103 未时养生（13时～15时）104 小肠是人体的“受盛之官” 105 小肠经的循行、病变与治疗 106 按摩小肠经穴位可治大病 107 申时养生（15时～17时）108 膀胱是人体的“津液之府” 109 膀胱经的循行、病变与治疗 110 养护膀胱经的好办法 111 膀胱经上对付疾病的特效穴 112 酉时养生（17时～19时）113 肾是藏经、主水和纳气的宝库 114 足少阴肾经的循行、病变与治疗 115 肾经上的三大特效穴 116 戌时养生（19时～21时）117 保护心脏的心包 118 代心行事与受邪的心包 119 心包经的循行、病变和治疗 120 常敲心包经快乐自常在 121 亥时养生（21时～23时）122 运行元气、水谷和水液的三焦 123 三焦经的循行、病变和治疗 124 睡前“足浴”睡眠好 125 手少阳三焦经特效穴按摩 126 子时养生（23时～1时）127 胆是六腑之首 128 睡眠质量取决于营卫气血的循行 129 足少阳胆经的循行、病变和治疗 130 足少阳胆经常见特效穴按摩 131 丑时养生（1时～3时）132 肝是调节和贮藏血液的仓库 133 梦与身体健康的关系密切 134 目为肝之窍 135 足厥阴肝经的循行、病变和治疗 136 足厥阴肝经特效穴按摩 137 寅时养生（3时～5时）138 肺是体内气血交换的门户 139 鼻为肺之窍 140 手太阴肺经的循行、病变和治疗 141 手太阴肺经特效穴按摩

【精彩内文展示】

<<黄帝内经时令养生经>>

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>