

<<节气与养生>>

图书基本信息

书名：<<节气与养生>>

13位ISBN编号：9787802033955

10位ISBN编号：7802033950

出版时间：2007-4

出版时间：中国妇女

作者：石晓娜

页数：290

字数：320000

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>

## <<节气与养生>>

### 内容概要

《吕氏春秋·尽数》提到：“天生阴阳寒暑燥湿，四时之化，万物之变，莫不为利，莫不为害。圣人察阴阳之宜，辩万物之利，以便生，故精神安乎形。而寿长焉。”

就是说顺应自然规律并非被动地适应，而是采取积极主动的态度，首先要掌握自然界变化的规律，以防御外邪的侵袭。

本书从中国古代经典著述中荟萃精妙要论，将现代医学知识与传统养生观念有机融合，为人们在不同季节、不同节气合理安排饮食起居、药膳食谱以及调养生息提供了全新的保健养生理论。

## &lt;&lt;节气与养生&gt;&gt;

## 书籍目录

立春时节话养生 立春春不来，养生不懈怠 阴冷莫过倒春寒，预防疾病放在先 立春之后宜养阳，全年防病保健康 立春宜吃“升发”物，民俗“咬春”好处多 立春时节巧养生，饮食调节不放松

雨水时节话养生 五脏相联系，雨水养脾胃 雨水节气到，防病很重要 二月休把棉衣撤，三月还有梨花雪 每天只需几分钟，简单运动也养生 饮食宜清平，热量要补充 饮食助春阳，驱寒不可忘惊蛰

时节话养生 体质不相同，养生不盲从 百草回芽，百病易发 做做健身瑜伽操，情绪稳定不浮躁 饮食味甘抗病毒，认清体质不含糊 饮食依节令，导阳体轻松

春分时节话养生 春分届寒暑，阴阳求平衡 春分草木发，预防疾病佳 精神要放松，动静皆养生 饮食宜养肝，春补活力添 膳食基本功，协调求平衡

清明时节话养生 清明养生重精神，神清气爽身体壮 空气潮湿人体倦，谨防寒暖疾病染 春愁非春困，不可一概论 养体力固精神，动中有静练太极 清明尝尝鲜，芽菜是首选 饮食须定量，减甘限热量

谷雨时节话养生 谷雨农事忙，进补莫遗忘 谷雨保健康，防病和调养 春游宜身心，准备要充分 谷雨营养丰，野菜来补充 天人相应，食药一体

立夏时节话养生 心为身之阳，养心保健康 小心病毒染，谨防结膜炎 散步简便易行，保健肢体轻松 午睡非偷懒，防病又延年 清淡饮食不可忘，气血畅通护心阳

小满时节话养生 小满湿热增，除湿才养生 卫生别忽略，以免染腹泻 做操健肠胃，排出体内毒 养生有道，饮食有节 饮食清湿热，正气盛于邪

芒种时节话养生 芒种习俗多，养生要科学 沐浴防疾病，排毒体轻松 运动健身，休闲消暑 饮食宜清补，瓜果蔬菜维生素

夏至时节话养生 夏至昼最长，心静自然凉 使用冰箱很方便，别让肠炎添麻烦 夏至心脏负担重，养生宜练养心动 动手摇扇能保健，驱蚊消暑乐趣添 饮食避冷凉，多食五谷粮

小暑时节话养生 小暑不贪凉，心静保健康 湿热交蒸病菌生，保持卫生防疾病 夏季游泳好运动，美体健身又养生 饮食保护心阳，切莫偏嗜生冷

寒凉大暑时节话养生 大暑光热湿度高，防暑降温要记牢 大暑时节防疾病，消暑祛湿要记清 清清爽爽做运动，不会损伤又养生 饮食在调养，解暑又升阳

立秋时节话养生 立秋暑未消，养收要记牢 立秋日渐凉，防病保安康 立秋开始冷水浴，持之以恒身体棒 立秋伊始早防“燥”，滋阴润肺饮食好处

暑时节话养生 处暑天渐冷，睡眠要补充 气温变化快，防病不懈怠 处暑养生好时机，小运动起到大作用 处暑饮食须调理，清热安神最适宜

白露时节话养生 白露时节雁南飞，早晚添衣夜盖被 养生收敛神气，避免外邪侵袭 白露练练健美操，平衡机能精神好 饮食润燥补肺，养阴生津为贵

秋分时节话养生 秋分寒暑平，阴阳求平衡 秋分时节防旧病，调节机体小环境 美景尽显山林中，秋来登高乐无穷 秋分时节防凉燥，饮食温润补养

好寒露时节话养生 寒露时节寒意生，护肺保阴才养生 寒露时节易伤肺，早防疾病不受罪 天人合一养生游，运动健身解秋愁 饮食调养宜柔润，尽量少食辛辣品

霜降时节话养生 霜降天更寒，养生要保暖 霜降寒冷要防病，保健意识要加强 霜降护肺保阴津，不妨练练养肺 补冬不如补霜降，饮食滋润无损伤

立冬时节话养生 立冬宜补冬，养生补嘴空 天气干燥日渐冷，预防疾病早进行 跳绳虽是小运动，养生却起大作用 立冬进补好时机，驱寒健体补元气

小雪时节话养生 养生应“天时”，小雪要养肾 天气影响身体，防病保健有益 小雪要养生，练练强肾功 合理饮食身体强健，小雪温补益寿延年

大雪时节话养生 大雪进补不宜偏，养生养颜又延年 养生关键在协调，协调得当疾病少 坚持练习健身跑，体力精力格外好 调养分体质，饮食不唯一

冬至时节话养生 冬至一阳生，顺时才养生 空气干燥气温低，防病保健要注意 室外运动冷，书画好运动 冬至时节慎调食，三多三少不伤脾

小寒时节话养生 小寒时节天最冷，注意保暖多运动 天气多变寒潮频繁，防止骨病惹出麻烦 冬天动一动，少生一场病 避寒就温护阳气，辐射全身选足浴 三九补一一冬，来年无病痛

大寒时节话养生 大寒大寒，防风御寒 大寒天地冷，养生先防病 勤动手指能健脑，对弈养生不可少 大寒过后是立春，少量进补添辛温

<<节气与养生>>

媒体关注与评论

“智者之养神也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔，如是僻邪不至，长生久视。

” ——《灵枢·本神》

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>