

<<民俗养生万年历>>

图书基本信息

书名：<<民俗养生万年历>>

13位ISBN编号：9787807394228

10位ISBN编号：7807394226

出版时间：2009-1

出版时间：中原农民出版社

作者：石夫

页数：394

字数：335000

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>

## <<民俗养生万年历>>

### 内容概要

如何吃饺子才是最佳的养生方法、如何正确过节对我们健康有利……本书将民俗专家和养生专家关于民俗与养生的知识精彩结合起来，集知识性、趣味性、文化性和服务性于一体，将民俗这样一种来自于人民，传承于人民，又深藏在人民的行为、语言和心理中的基本力量还原到人间，为观众送上一份精彩而实用的知识大餐。

《民俗养生万年历》既收藏和记录民间的民俗资料——春节、元宵节、立春、清明节、端午节、七夕乞巧节等众多中国传统节日的来历、习俗、饮食讲究……；又充分研究这些传统节日的饮食与习俗中所包含着的养生原理——如何吃饺子才是最佳的养生方法、如何正确过节对我们健康有利，将民俗专家和养生专家关于民俗与养生的知识精彩结合起来，集知识性、趣味性、文化性和服务性于一体，将民俗这样一种来自于人民，传承于人民，又深藏在人民的行为、语言和心理中的基本力量还原到人间，为观众送上一份精彩而实用的知识大餐。

## <<民俗养生万年历>>

### 书籍目录

卷一 民俗篇 第一章 中国传统节日 一、春节 二、元宵节 二、立春 四、清明节 五、端午节 六、七夕乞巧节 七、七月十五——鬼节 八、中秋节 九、九九重阳节 十、十月一烧纸衣 十一、冬至 十二、腊八节 第二章 民风民俗 一、吉祥的象征 二、传统婚嫁习俗 三、传统生育习俗 四、传统寿诞习俗 五、本命年习俗 六、民间禁忌 七、十二生肖民俗 第三章 民间诸神 一、吉祥神 二、保护神 三、婚育神 四、行业神 第四章 神秘文化 一、阴阳五行 二、太极图 三、八卦 四、河图洛书 五、风水 六、周易 七、方术 第五章 民间传统工艺 一、年画 二、剪纸 三、风筝 四、泥塑 五、刺绣 六、面塑 七、花灯 八、陶瓷 九、脸谱 十、皮影 十一、木偶卷二 养生篇 第一章 经络与养生 一、登上经络的健康快车 二、艾灸足三里使人长寿 三、腹部按摩养生秘籍 四、“321”经络锻炼法 五、按摩耳穴治百病 六、刮痧治疗感冒 七、乳腺经络保养大法 八、道家养生秘籍 九、养生的关键——排毒 十、养颜绝技 第二章 四季养生 一、春季篇 二、夏季篇 三、秋季篇 四、冬季篇卷三 历法篇 第一章 天文历法 一、历法 二、天干地支 三、二十四节气 四、三垣、四象、二十八宿 五、十二建星 第二章 万年历

## <<民俗养生万年历>>

### 章节摘录

卷一 民俗篇第一章 中国传统节日一、春节贴年画年画是我国一种古老的民间艺术，反映了人民大众的风俗和信仰，寄托着人们对未来的希望。

春节挂贴年画的风俗由来已久，和春联一样，起源于“门神”。

古时春节，人们画鸡贴于门窗，因为正月初一是鸡的生日，鸡为六畜之首，而“鸡”谐音“吉”，所以蕴涵着吉祥如意的意思。

传说古时候有一座度朔山，山上有一只天鸡，当第一道阳光照到大桃树时，天鸡就开始啼鸣了。

它一啼，天下的鸡都跟着叫起来，所以春节剪鸡贴在窗上，就象征着天鸡啼鸣，吉祥即到。

随着木版印刷术的兴起，年画的内容已不仅限于门神之类单调的主题，变得丰富多彩，在一些年画作坊中产生了《福禄寿三星图》、《天官赐福》、《五谷丰登》、《六畜兴旺》、《迎春接福》等经典的彩色年画，以满足人们喜庆祈年的美好愿望。

我国出现了三个年画重要产地：苏州桃花坞、天津杨柳青和山东潍坊，形成了中国年画的三大流派，各具特色。

团圆饭和守岁吃年夜饭，是春节家家户户最热闹最愉快的时候。

大年三十夜，丰盛的年菜摆满一桌，阖家团聚，围坐桌旁，共吃团圆饭，心头的充实感真是难以言喻。

人们既是享受满桌的佳肴盛饌，也是享受那份快乐的气氛。

## <<民俗养生万年历>>

### 编辑推荐

《民俗养生万年历》由中原出版传媒集团，中原农民出版社联合出版。

<<民俗养生万年历>>

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>