

<<四季养生全书>>

图书基本信息

书名：<<四季养生全书>>

13位ISBN编号：9787807537229

10位ISBN编号：7807537221

出版时间：2009-10

出版时间：哈尔滨出版社

作者：刘思愚 编

页数：252

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>

## <<四季养生全书>>

### 前言

“以鸟鸣春，以雷鸣夏，以虫鸣秋，以风鸣冬。

”这句话形象地道出了大自然四季交替的特征。

自然季候，春萌夏荣，秋收冬藏。

人们生活在这样的自然秩序之中，自然界的四时变化无疑会对身心健康产生影响，正所谓“顺之则昌，逆之则伤”。

因此，古往今来的中医养生家们都十分注重四季养生。

我国自古就有“天人合一”的养生观念，指出养生保健须顺应四时。

这里的“天”指的是环境，即春温、夏热、秋凉、冬寒；“人”即一切生命，指的是春生、夏长、秋收、冬藏，大自然巧妙地安排他们的生活与生存；“合一”，就是说养生要顺四时，适寒暑，不违天时，以自然之道养自然之身。

我国古代养生名著《黄帝内经》上说：“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》上说：“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。

”《素问·金匱真言论》也说：“五脏应四时，各有收受。

”高士宗在《素问直解》里说：“春夏养阳，使少阳之气生，太阳之气长；秋冬养阴，使太阴之气收，少阴之气藏。

”意思就是说，春夏之时，自然界的阳气升发，万物生机盎然，人就应该充养，保护体内阳气，使之充沛，不断旺盛起来，不要做损害体内阳气的事；而在秋冬之时，万物敛藏，此时人就应顺自然界的收藏之势，收藏体内阴精，使精气内聚，以润养五脏。

祖国医学认为，肝主春，心主夏，脾主长夏，肺主秋，肾主冬。

肝病好发于春，肝为刚脏，喜柔润，衣食住行都宜以养肝柔肝为主；夏季多汗伤津，汗为心液，辄用生津清心以调养；长夏最易湿困犯脾，多用健脾利湿以促运化；秋燥伤肺致咳，宜以润燥肃肺为治疗原则；冬令阳气收藏，适当进补，当以益肾为前提等。

## <<四季养生全书>>

### 内容概要

春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭，被发缓行，以使志生。

夏三月，此谓蕃秀，天地气交，万物华实，夜卧早起，无厌于日，使志无怒。

秋三月，此谓容平，天气以急，地气以明，早卧早起，与鸡俱兴，使志安宁。

冬三月，此谓闭藏，水冰地坼，无扰乎阳，早卧晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若已有得。

根据二十四节气变化所带来的不同气候特点，从而采用不同的养生方法，才是科学的养生之道，才能在一年四季中求得身体安康。

本书以春、夏、秋、冬为纲，以起居养生、休闲养生、运动养生、饮食养生、祛病养生、性爱养生、情志养生为目，科学翔实地介绍了一年四季的养生方法。

文字通俗易懂，形式新颖，内容丰富，知识性、趣味性、实用性强，适合各个层次的读者阅读，也适合现代家庭珍藏。

## &lt;&lt;四季养生全书&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 四季养生常识四时对人的影响四时与气血活动四时与精神活动四时与阴阳四时对五脏的影响四时与津液代谢四时与疾病现代科学的认识四季养生的核心养阴阳顺自然养五脏第二章 春季养生气候与健康春季气候特征立春雨水惊蛰春分清明谷雨春季气候对健康的影响春季气候对生理的影响春季易出现情绪失常春天需防雾春季的风伤人春季养生原则春季摄生大要春季重养阳春季宜养肝调养脾胃春季生活起居起居常识古人论起居春季宜早睡早起春捂防春寒春季室内环境卫生春季应重视居室绿化春季房事应适度心理调适春季别让情绪失控自信方可安然度春春季养神贵在乐睡眠养生春季不宜久睡春季睡眠保健春季午睡可消困浴身保健春阳胜过药目光浴的作用紫外线的作用日光浴时间选择日光浴地点选择日光浴注意事项森林浴服饰选择春季衣料的选择春季服装款式的选择春季鞋袜的选择早春时节忌穿裙子春游的服饰搭配春季合理饮食饮食宜忌春季饮食应有节春季饮食宜清淡春季宜食绿叶蔬菜春季饮食应多样化春季注意饮食温度饮食分“三春”春季宜补充维生素春季宜食甘味食品春季吃锅巴有益健康春季早餐宜喝酸奶春季多饮蜂蜜春季饮茶有讲究春季进补养生野菜荠菜春笋马兰蒲公英鱼腥草魔芋蕨菜香椿枸杞芽刺儿菜苦菜灰灰菜养生果蔬荸荠樱桃胡萝卜黄豆芽葱芹菜大蒜韭菜菠菜养生粥猪肝粥菠菜粥红枣粥枸杞粥胡萝卜粥菊花粥山药粥扁豆薏米粥荠菜粥芝麻粥苘蒿粥仙人粥阿胶粥桑葚粥决明子粥养生汤补脑提神羹鸽肉参芪汤银耳鹌蛋汤雪羹汤莲子龙眼汤养肝固肾汤蘑菇笋片汤木耳田七红枣汤猪肝菠菜汤山楂汤猪血菠菜汤山药汤海带汤养生饮品苹果芹菜柠檬汁山药止咳饮银耳茶樱桃汁姜糖茶核桃葱姜茶紫苏叶茶蒲公英茶菠萝叶汁茵陈蒿茶山楂二花茶芹菜露百合露青苹果芦荟汁春季防病保健春季防病相肝病法春季防甲肝春天预防肝病复发六气治肝法相胆病法六气治胆法冬春之交防流脑春季宜防流感小心胃病复发春防精神病复发春季防哮喘春季防腮腺炎春季防水痘早春防冠心病春季防面瘫早春防肺炎春季防中风春季防鼻出血春季防病毒疹初春之时防风疹防治麻疹病春季防红眼病早春防风湿热春季防花粉过敏症春季保健正月修养法二月修养法三月修养法春季防湿伤身春季护口唇春季感冒的家庭护理春季保健细节春季防春困春季伸懒腰可提神春季保健多梳头早春防腿老春季健身美容春季健身春季运动的益处春季锻炼讲科学春练应在日出后老人不宜空腹晨练春日散步……第三章 夏季养生第四章 秋季养生第五章 冬季养生第六章 养生与长寿

## <<四季养生全书>>

### 编辑推荐

春安、夏泰、秋吉、冬祥的养生之道。

春暖夏暑，秋凉冬寒。

春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭，被发缓行，以使志生。

夏三月，此谓蕃秀，天地气交，万物华实，夜卧早起，无厌于日，使志无怒。

秋三月，此谓容平，天气以急，地气以明，早卧早起，与鸡俱兴，使志安宁。

冬三月，此谓闭藏，水冰地坼，无扰乎阳，早卧晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若已有得。

根据二十四节气变化所带来的不同气候特点，从而采用不同的养生方法，才是科学的养生之道，才能在一年四季中求得身体安康。

依据传统养生理论，结合现代医学的研究成果，从饮食、日常生活保健、身健休闲、疾病用药、性爱健康、化妆美容、心理调节、中老年保健等多个方面，全面地介绍了一年四季中，与衣食住行有关的一套完整的养生方案。

要想祛病延年，就要顺应四时，通过道法自然以求得身心健康。

《四季养生全书》介绍了四季养生的知识，希望可以为您在寒暑交替、季节更迭时带来一份关爱，让健康每天与您相伴！

保持健康的最佳选择，提供完整的养生方案，解读一年四季不生病的智慧！

自然季候、春萌夏荣，秋收冬藏。

人们生活在这样的自然秩序之中，自然界的四时变化无疑会对人们的身心健康产生影响。

因此，古往今来的中医养生家们都十分注重四季养生。

依据传统养生理论，综合现代医学的研究成果，从饮食、日常生活保健、健身休闲、疾病用药、性爱健康、化妆美容、心理调节、中老年保健等多个方面，全面地了一处四季中，与衣食住行有关的一套完整的养生方案。

春暖夏暑，秋凉冬寒，《四季养生全书》以一年四季为主线，紧扣春、夏、秋、冬的更替和温、热、凉、寒四季气候特征，结合养生保健的细节，详细地阐述了四季养生对生命健康的影响。

要想祛病延年，就要顺应四时，通过道法自然以求得身心健康。

《四季养生全书》介绍了四季养生的知识，希望可以为您在寒暑交替、季节更迭时带来一份关爱，让健康每天与您相伴！

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>