

<<黄帝内经二十四节气养生法>>

图书基本信息

书名：<<黄帝内经二十四节气养生法>>

13位ISBN编号：9787810867641

10位ISBN编号：7810867644

出版时间：2010-4

出版时间：第四军医大学出版社

作者：严晓莉

页数：278

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>

<<黄帝内经二十四节气养生法>>

前言

提起四季，相信大家并不陌生。

因为，生活中每个人每天都在与其中的一个季节为舞、为伴。

也许正是因为四季与人们的生活息息相关，所以早在春秋时期，先辈们就利用土圭（一种古老的天文器材）测日影等方法，把春分、夏至、秋分、冬至四大节气确定了下来。

并在秦汉时期，将完整的二十四节气规划出来。

在日后的生活中；人们还曾用“春雨惊春清谷天，夏满芒夏暑相连，秋处露秋寒霜降，冬雪雪冬小大寒。

”这样的《二十四节气歌》详实地记录了二十四节气变化。

华夏祖先的智慧是伟大的，他们规划出了二十四节气后，又根据二十四节气探究出健康的守护神——养生之道。

历经多年的完善，现今，这个二十四节气养生之道成了人类健康、长寿的必用工具。

之所以这么讲，是因为人不能脱离天地气息而存在，人体的五脏六腑、七窍四肢、筋骨皮肉等组织的机能活动无不受节气变化的影响。

因此，古往今来的养生家们都十分注重节气养生，并把“天人合一”的养生观作为不违天时、顺道而行的重要法则。

对于顺应二十四节气来养生的观点，《黄帝内经》中曾有过这样的记载：“阴阳四时者，万物之终始也，死生日之本也，逆之灾害生，从之则苛疾不起，是谓道也。

”此项记载清楚地说明了人在养生中要顺应四时阴阳之根本。

除此之外，《黄帝内经》中还曾说：“逆春气，则少阳不生，肝气内变；逆夏气，则太阳不长，心气内洞；逆秋气，则太阴不收，肺气焦满；逆冬气，则少阴不藏，肾气独沉。

”

<<黄帝内经二十四节气养生法>>

内容概要

《黄帝内经》中曰：“逆春气，则少阳不生，肝气内变；逆夏气，则太阳不长，心气内洞；逆秋气，则太阴不收，肺气焦满；逆冬气，则少阴不藏，肾气独沉。

”意思就是说，一旦破坏了五脏适应四时阴阳变化的正常规律，人体就易发生病变，甚至发生意外。

可见，随着节气的变更，人体的正常机能在无形中也会受到影响。

因此，进行养生与保健切不可忽视二十四节气的变化。

只有顺应时节，才能达到天人合一的养生境界，才能获得良好的养生效果。

<<黄帝内经二十四节气养生法>>

书籍目录

春季篇 春季养生总纲 春季候象 养生原则 饮食保健 养生进补 春季易发病的预防与治疗 春季六节气 立春节气养生保健 雨水节气养生保健 惊蛰节气养生保健 春分节气养生保健 清明节气养生保健 谷雨节气养生保健 夏季篇 夏季养生总纲 夏季候象 养生原则 饮食保健 养生进补 夏季易发病的预防与治疗 夏季六节气 立夏节气养生保健 小满节气养生保健 芒种节气养生保健 夏至节气养生保健 小暑节气养生保健 大暑节气养生保健 秋季篇 秋季养生总纲 秋季候象 养生原则 饮食保健 养生进补 秋季易发病的预防与治疗 秋季六节气 立秋节气养生保健 处暑节气养生保健 白露节气养生保健 秋分节气养生保健 寒露节气养生保健 霜降节气养生保健 冬季篇 冬季养生总纲 冬季候象 养生原则 饮食保健 养生进补 冬季易发病的预防与治疗 冬季六节气 立冬节气养生保健 小雪节气养生保健 大雪节气养生保健 冬至节气养生保健 小寒节气养生保健 大寒节气养生保健 参考文献

<<黄帝内经二十四节气养生法>>

章节摘录

春季养生总纲 春季气候的总体特征 春季是指我国农历的立春至立夏这一段时间，即农历的一、二、三月份，公历的二、三、四月份。

它包括6个节气，即立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨，其气候特点是温暖潮湿。

当春归大地之时，自然界阳气开始生发，万物复苏，带来了生气勃发、欣欣向荣的景象，正如俗语“雨后春笋”所表达的意思。

春季的到来，说明自然界中的一切生物都开始迅速地生长起来。

而在这一季节中，气候的主要特征表现如下： 1. 春主风木，气候多变 春天与五行中的“木”和六气中的“风”相配。

古人用生、长、化、收、藏来形容四季自然界万物生长变化的特点，并分别与木、火、土、金、水相配。

春天主“生”，是生发开始的意思，树木的生长始于春，故春天属木。

地球上有了风，才维持了大气平衡，人类也才能平安生息。

古人认为，春天为风气当令，即风为春令之主气。

气象学上的所谓风，就是大气运行，或者说空气流动，即大气环流形成风。

所谓大气环流，是指大气中具有世界性的大规模流场，其形成取决于气压场的作用。

一般可用气压和风速来衡量风的变化程度。

我国位于地球北部，地跨寒、温、热三带，是个典型的季风气候国家，气压场、风向、风速随季节而变化。

季风气候的特点是冬天风偏北，夏天风偏南。

春天为风向转变时期，低气压和高气压(气旋和反气旋)的变化频率在春天最高。

所以，我国春天的气候特点是风多、风速大、风向变化快和天气多变。

黄河以北地区，包括东北地区在内，春天多大风，最大月平均风速差不多都发生在春天的4月，东北地区的春天大风日数占全年的一半。

西北甘肃、宁夏北部和内蒙古中西部大风日数也是这样，均以春天大风最多，如内蒙古草原春天白天的风速经常是5~6级。

沿海地区的风速也是以春天为最大。

“春主风”不仅表现为春天大风多，更体现在春天的气候变化多、不稳定，用古人的话说就是风“善行而数变”。

尤其是早春，气候变化更大，昼夜温差大，多出现乍寒乍热的情况。

暖时气温可升至25~30℃，像是夏天；冷时气温可降到5℃以下，俨如冬天。

有时甚至一天之内就会有急剧的天气变化，早晚与中午的气温相差悬殊。

这种现象在东南地区表现得更为明显，故该地区有句谚语说：“春天孩儿脸，一天变三变。”

2. 春温与冬寒、夏热的联系 自然界中的一切现象都不是孤立存在的，而是相互影响、相互作用的，四季之间也不例外，四季的变化是连续的、渐变的。

春天是冬寒向夏热转变，寒热交叉的过渡时期。

春天气候虽然日趋暖和，但又有冬寒的遗留未尽，特别是初春，经常有寒潮降临，即所谓的“倒春寒”。

另一方面，春天气候逐渐变暖，一般3~4天为一周期，气温分阶段上升——所谓“一场春雨一场暖”，但又不如夏天之暑热，古人则用“温”来代表春天的气温增高，这就是所谓的春温、夏热。

3. 降雨增多 冬去春来，我国各地都先后开始降雨，这就是人们常说的春雨绵绵。

从雨水开始，各地雨量普遍增多，其中以黄河中下游地区增加最明显。

三四月份春分后江南、两湖地区降水量显著增加，这是我国冬天风控制下出现的独特的春雨区。

故春天空气由干燥变得湿润，又有冬之余寒，风寒湿俱全，使春天呈现冷湿气候。

可见，春天的气候除了以风为主外，还与寒、温、湿等有关，为几种气象因素的综合表现，主要有风寒、风温、寒湿等几种情况。

<<黄帝内经二十四节气养生法>>

春天还是多雾的季节，大雾时空气的湿度非常大。

春季气候对人体生理的影响 俗语云：“百草回生，百病易发。

”春季，无论是自然气候还是人体生理上，都会发生变化。

健康人能很快适应这些变化，而体弱多病者、老人及孩子的适应能力差，则不易快速适应这些变化，进而易引发各种不适。

气象学研究表明，春夏秋冬四季之中，春季的气温、气压、气流、气湿等气象要素的变化最让人捉摸不定，因而在春天常引起许多疾病的复发或罹患新病。

春季气候骤变，影响人体免疫功能。

这时开始滋生繁殖的致病微生物便会乘机肆虐，易导致流感、流行性脑脊髓膜炎、腮腺炎、猩红热、水痘、风疹等病的发生与流行。

春季多雾，而雾对人体健康极为有害。

美国纽约州立大学采用多点采样监测，并分析其化学成分，得出如下结果：雾水的酸度比雨水高10~100倍。

雾滴中含有各种酸、碱、盐、胺、苯、酚、病原微生物和各种有毒有害物，成分十分复杂。

因此，在大雾的天气里，应避免出门，躲避毒雾的袭击。

另外，由于空气湿度大，人若不避，易为湿邪(毒)所伤。

尤其对呼吸系统、心血管病和老年慢性支气管炎、支气管哮喘患者危害更大。

《黄帝内经》中说：“虚邪贼风，避之有时。

”也就是说，对于能使人致病的风邪要能够及时地躲避它，这一点在春季尤其重要。

春季多风，易出现皮肤干燥、嘴唇干裂等现象。

<<黄帝内经二十四节气养生法>>

编辑推荐

编者将现代医学知识与传统保健养生理念有机融合在一起，特意为注重养生的现代人们，编写了这本《黄帝内经二十四节气养生法》。

本书文字通俗易懂，体例新颖别致，按春夏秋冬四季列篇，深入地探析了二十四节气与人体健康的关系，并结合常见病，揭示出顺应二十四节气养生的要点。

阐述了起居作息、饮食养生、强身进补、防病治病、精神调节与运动指南等内容。

但愿在本书的指导和关爱下，每个关爱健康、渴望健康的人，都能在养生的道路上一帆风顺。

<<黄帝内经二十四节气养生法>>

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>