

<<国医24节气养生智慧>>

图书基本信息

书名：<<国医24节气养生智慧>>

13位ISBN编号：9787122099402

10位ISBN编号：7122099407

出版时间：2011-3

出版单位：化学工业

作者：徐宁 编

页数：219

字数：269000

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>

<<国医24节气养生智慧>>

内容概要

徐宁主编的《国医24节气养生智慧》依据中医学理论揭示了24节气的运行特点，从起居宜忌、饮食调理、运动休闲、防病保健、精神调摄等方面，《国医24节气养生智慧》介绍了顺应节气变化进行科学养生的知识，以及简便易行、可居家操作的食疗食谱、养生小窍门等，为大众提供一本适合呵护健康、关爱家人的实用养生宝典。

<<国医24节气养生智慧>>

书籍目录

导言 顺时养生，健康四季

春季篇

养肝护肝，整年得安康

立春养生

乍暖还寒时，万物始复苏

保暖护肝，顺应阳气生发

早起晚睡，调校生物钟

“升补”为主，宜甜少酸

常做保健操，启动身体“引擎”

养肝为先，慎防“春瘟”

春季养肝，先学遇事戒怒

雨水养生

气温回升，却忽冷忽热

养肝调脾胃，谨防寒湿侵犯

延循“春捂”，丑时必入睡

健脾养胃首推粥品

常按足三里，健胃又补脾

春暖花开防过敏

静心养性，肝气升节有制

惊蛰养生

春雷滚滚，天气转暖

保阴潜阳，惊蛰养肝正当时

早睡早起加运动，缓解“春困”利防病

清肝降火清淡为主

天暖宜运动，轻松舒缓最有益

严防各种流行性疾病

坏心情也是一种“病毒”

春分养生

草长莺飞，春意融融

保持阴阳平衡是重要的养生法则

随时添减衣物，注意腿足保暖

阴阳互补，多食时令果蔬

适当运动，提高身体素质

传染病多发，早防早治是关键

养情益志，关注精神病患者

清明养生

气温升高，雨水增多

补肝勿过度，适当运动护肺

开窗通风晒太阳，祛除潮寒保健康

柔肝养肺为主，不宜过食“发”物

宜动宜静，避免剧烈运动

心火旺盛时，慎防高血压

预防高血压，精神减压很重要

谷雨养生

气温速升，寒潮告别

<<国医24节气养生智慧>>

早晚天凉勤加衣，试品新茶有讲究
做足功课，提高睡眠质量
脾旺胃健，补养身体正当时
享受春日阳光，散步运动正当时
疏肝行气，活血通络，预防神经痛
好心情，肠胃佳

夏季篇

护心健脾，益寿又延年

立夏养生

气温升高雨水多，万物蓬勃枝叶茂
养心护心，夏季养生要点
晚睡早起，午休补觉
清心降火，固护脾胃
运动后补水，适时适量有讲究
多食果蔬防口疮
控制情绪降心火

小满养生

谷物籽粒满，闷热潮湿同来犯
饮食清淡多补水，调控情绪防三高
科学午休补睡眠，适当晚睡不熬夜
健脾化湿，少食助热助火食物
夏季锻炼避开高温时段
预防热病湿病，饮食起居加按摩
胸怀宽广好心态，养心败火保健康

芒种养生

南方梅雨到，潮热易发霉
选对衣物常洗澡，发散体热护皮肤
洗澡除暑气，方法要得当
健脾养心宜清补，生津止渴选汤水
常做健脑操，益智补气血
预防空调病，妙招避蚊虫
精神放松，则气机通泄

夏至养生

当夏白昼长，暑热积蓄忙
滋阴潜阳，补充心脏能量
科学起居避免“暑伤气”
多食酸味以固表，多食咸味以补心
游泳，夏季最好的运动之一
冬病夏治有理可循
调摄心神，“心静自然凉”

小暑养生

暑热小试锋芒，南北皆入炎夏
炎夏养生防中暑
暑热难耐，起居亦勿过分贪凉
食有五味不可偏，清淡适量增食欲
巧练诱导功，缓解失眠症
高温养心防心衰

<<国医24节气养生智慧>>

平心静气才能顾护心阳

大暑养生

南北酷暑当道，一年最热之时

酷暑时节当防“阴暑证”

入睡起床有讲究，良好睡眠质量高

清热解暑，温热升阳粥养人

盛夏头痛不能只医头

除了身体中暑，情绪也会“中暑”

秋季篇

养阴防燥，预防多发病

立秋养生

盛夏未消退，“秋老虎”常来

阳消阴长，养收为要

早睡早起，适当“秋冻”

立秋进补时，“贴膘”要科学

晨起锻炼最佳，强身健体打基础

秋燥分清温与凉，果蔬适量保脾胃

收敛神气平心境，擅找乐趣除忧思

处暑养生

盛夏虽将去，防晒别大意

“一场秋雨一场寒”，适当添衣莫受凉

优质睡眠缓“秋乏”，老人补觉随时睡

少油腻、多果蔬，清热安神防秋燥

做好晨起“九个一分钟”，活血通络，清志提神

清热化湿防热病

科学调理摆脱“情绪疲劳”

白露养生

天气转凉，温差加大

“白露身不露”，腰腹背足多保护

早晚多加衣，睡时不露身

少辛多酸解秋燥，科学饮食擅调理

简单养生功，预防感冒缓解不适

增强体质防过敏，预防支气管哮喘

缓解心理困乏有良方

秋分养生

秋分平分秋季，气温渐低寒冷至

锻炼加饮食，防治凉燥咳嗽

调整作息，“早卧早起，与鸡俱兴”

平衡五味，润肺清燥

金秋最宜运动时

天寒莫忘养胃，调肺防燥治便秘

重阳登高，舒心养志

寒露养生

万物始萧瑟，寒潮渐来袭

气温骤降天转冷，体弱年老多警惕

顺天时保养阴精，防干燥补水加湿

燥邪伤肺亦伤胃，适当进补选对材

<<国医24节气养生智慧>>

呼吸健肺操，强健呼吸系统
气温降低，严防心脑血管病
“悲秋”有原因，自我调节心态最重要
霜降养生
初霜降临，冷空气频繁
“外寒内热”，清热养阴皆莫误
驱寒保暖最关键，肠胃关节是重点
“补冬不如补霜降”，平补为要别过大
预防颈椎病，多做保健操
暖胃散寒，有效防治溃疡病
防秋燥亦要调理好精神
冬季偏
养肾防寒，增强抵抗力
立冬养生
阳气潜藏初入冬
顺应闭藏之规律，补肾养精是重点
早睡晚起益“冬藏”
冬令进补最佳时，因人而异有讲究
冬季锻炼讲方法，简单按摩助护肾
保温防寒，适当加湿，冬季防病不可少
多晒太阳有利于缓解抑郁情绪
小雪养生
天寒近冰点，滴水凝为雪
保暖御寒重视“衣服气候”
室内保持温度、湿度，勤开窗通风
补热量补肾气，有助增强御寒能力
冬季运动不宜大汗淋漓
感冒多发季，辨病因，多预防
调神养生，远离抑郁
大雪养生
南北皆入冬，北方雪飘飘
一头一脚，保暖防病抓两头
寒冬护好脚，养生又防病
“温热补益”能得当，健体御寒不生病
冬季运动巧用楼梯
天寒地冻注意保护五官
“内收”、“养藏”以“安心”为要
冬至养生
“数九”，进入最寒冷的阶段
护阳气、养身心，四季养生最佳时
适当“猫冬”，老年人慎防低体温
辨证进补躲误区，冬吃萝卜赛人参
“冬藏”别忘运动，踮踮脚尖也有用
寒冬时节慎防中风
中年养生，“心静”是关键
小寒养生
最冷“三九”天，寒流频来袭

<<国医24节气养生智慧>>

严冬御寒，“十层单不如一层棉”

远离外墙，防止冷辐射

“三九补一冬，来年无病痛”

学会呼吸方法，寒冬莫忘锻炼

搓搓揉揉也养生

养情益志，也能预防心脑血管病

大寒养生

风大低温，寒气逆极

女性更应重视冬季保养

避驱寒气多晒太阳

渐进冬春交接，固肾温中兼顾升发

大寒时节宜练通经活络功

滋阴保湿除干燥，抵御感冒和咳嗽

丰富室内活动，快乐度冬日

章节摘录

版权页：《素问·至真要大论》中有“谨察阴阳所在而调之，以平为期”之说，是说人体应该根据不同时期的阴阳状况，使“内在运动”即脏腑、气血、精气的生理运动，与“外在运动”即脑力、体力和体育运动和谐一致，保持“供销”、“出入”关系的平衡，避免不适当运动破坏人体内外环境的平衡，加速人体某些器官的损伤和生理功能的失调，进而导致疾病的发生。

现代医学研究证明：人的生命活动中，由于新陈代谢的不协调，可导致体内某些元素不平衡状态的出现，即有些元素积累超量，有些元素不足，致使早衰和疾病的发生，而一些非感染性疾病都与人体元素平衡失调有关，如危害人类健康的心血管疾病和癌症的产生，都与体内物质交换平衡失调密切相关，究其原因，无一不是阴阳失调之故。

所以，在人生不同的年龄阶段，根据不同的生理特点，调整相应的饮食结构，补充必要的微量元素，维持体内各种元素的平衡，将会有益于人类健康。

《素问·骨空论》：“调其阴阳，不足则补，有余则泻”。

传统饮食养生与中医治疗均可概括为补虚、泻实两方面，如益气、养血、滋阴、助阳、填精、生津等为补虚；解表、清热、利水、泻下、祛寒、去风、燥湿等则可视为泻实。

中医养生实践证明，无论补或泻，都应当根据自己的体质状态，坚持调整阴阳、以平为期的原则，科学地进行饮食保健，才能有效防治多种非感染性疾病。

春分对人体而言，其重要意义仅次于夏至、冬至，此节气的养生调理对健康有较大的影响。

因为，此时人体血液正处于旺盛时期，激素水平也处于相对高峰期，而气候骤变很容易导致人体平衡失调，甚至诱发高血压、心脏病及月经失调等病症。

为了预防这些疾病的发生，除注意膳食调养以外，还要在思想上保持轻松愉快、乐观向上的精神状态。

在起居方面要坚持适当锻炼、定时起居，保持充足的睡眠时间。

同时，要注意补充水分和电解质，以维持机体平衡，达到养生的最佳效果。

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>