

<<中华传统养生历>>

图书基本信息

书名：<<中华传统养生历>>

13位ISBN编号：9787509100011

10位ISBN编号：7509100011

出版时间：2005-11

出版时间：人民军医出版社

作者：高也陶

页数：143

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>

## <<中华传统养生历>>

### 内容概要

《中华传统养生历（2006丙戌年）》作者参考大量中医古籍和现代文献，结合多年的研究成果，以中医五运六气学说为主导，深入浅出地介绍了节气、物候、饮食等与养生保健的关系。包括天地人概论，节气的含义与划分，五运六气的概念、内在联系及其对养生保健的指导意义，2006（丙戌）年的运与气及养生历，食物中的五味与配伍禁忌，以及现代科学质疑等。内容丰富，资料翔实，阐述简明，对读者了解中国传统文化和中医传统养生理论与方法，并具体指导2006（丙戌）年的养生保健，具有一定的参考价值。适于广大群众、中医院校学生和中医药爱好者阅读参考。

## 书籍目录

第一章 天地人概论 一、从“三坟”说起 二、大道无形 三、天地人 四、人的生存与健康第二章 节气与物候 一、节气的划分 二、二十四个节气的含义 三、地理位置的划分第三章 五运六气 一、对中医五运六气历来的评价 二、有关五运六气 三、五运六气的专门术语 四、五运六气的指导意义第四章 2006(丙戌)年的运与气 一、2006(丙戌)年的统运 二、2006(丙戌)年的五音建运 三、2006(丙戌)年的主运 四、2006(丙戌)年的客运 五、2006(丙戌)年的主气 六、2006(丙戌)年的客气 七、2006(丙戌)年的气的客主加临 八、《黄帝内经》五运六气历对2006(丙戌)年的总体测评第五章 2006(丙戌)年五运六气养生历 一、2006(丙戌)年总体养生注意事项 二、2006(丙戌)年的五运六气历总述 三、2006(丙戌)年五运六气历的分解 (一)2006年元旦至1月19日的五运六气历 1. 乙酉年五运终之气 2. 乙酉年五运终之气冬至(三候) 3. 乙酉年五运终之气小寒 (二)丙戌年的五运六气历 1. 丙戌年初运初之气 2. 丙戌年初运初之气大寒 3. 丙戌年初运初之气立春 4. 丙戌年初运初之气雨水 5. 丙戌年初运初之气惊蛰 6. 丙戌年二运二之气 7. 丙戌年二运二之气春分 8. 丙戌年二运二之气清明 9. 丙戌年二运二之气谷雨 10. 丙戌年二运二之气立夏 11. 丙戌年二运三之气 12. 丙戌年二运三之气小满 13. 丙戌年三运三之气 14. 丙戌年三运三之气芒种 15. 丙戌年三运三之气夏至 16. 丙戌年三运三之气小暑 17. 丙戌年三运四之气 18. 丙戌年三运四之气大暑 19. 丙戌年三运四之气立秋 20. 丙戌年四运四之气 21. 丙戌年四运四之气处暑 22. 丙戌年四运四之气白露 23. 丙戌年四运五之气 24. 丙戌年四运五之气秋分 25. 丙戌年四运五之气寒露 26. 丙戌年四运五之气霜降 27. 丙戌年五运五之气 28. 丙戌年五运五之气立冬 29. 丙戌年五运终之气 30. 丙戌年五运终之气小雪 31. 丙戌年五运终之气大雪 32. 丙戌年五运终之气冬至 33. 丙戌年五运终之气小寒 (三)丙戌年腊月初二至大年三十的五运六气历 1. 丁亥年初运初之气 2. 丁亥年初运初之气大寒 3. 丁亥年初运初之气立春第六章 食物中的五味分布与配伍禁忌 一、酸味 二、苦味 三、甘味 四、辛味 五、咸味 六、食物配伍禁忌第七章 现代科学质疑 一、天体的位置和运行是否会影响生命与健康 二、饮食结构是否会影响健康 三、五运六气历是否经得起科学推敲 四、阴阳五行说是否经得起科学推敲 五、食物的五味分类是否经得起科学推敲附录 2006(丙戌)年养生历

## <<中华传统养生历>>

### 编辑推荐

本书是一部养生保健的宝典，全书以中医五运六气学说为主导，深入浅出地介绍了节气、物候、饮食等与养生保健的关系，内容包括天地人概论、节气与物候、五运六气、2006(丙戌)年的运与气、2006(丙戌)年五运六气养生历、食物中的五味分布与配伍禁忌等方面。

<<中华传统养生历>>

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>