

<<中华养生宝典（全四册）>>

图书基本信息

书名：<<中华养生宝典（全四册）>>

13位ISBN编号：9787801067562

10位ISBN编号：7801067568

出版时间：2008-3

出版时间：线装书局

作者：竭宝峰

页数：全四册

字数：1361000

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>

<<中华养生宝典（全四册）>>

内容概要

我国古代养生名著《黄帝内经》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》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。

”由此可见，我们的祖先在几千年以前就已经把顺应四时、效法自然奉为重要的养生之道，作为渴望长寿、青睐健康的现代人来说，更应该知晓四时养生的法则，谨循其道，实现延年益寿的梦想。

为了满足人们的这种愿望，我们编写了以我国古代“天人合一。

顺应四时”的养生法则为基础的这套书。

该书重点介绍了季节变换、节气交替之时，我们应该如何养生保健的方法，其中收录了古今最行之有效、最具有实用价值的养生功法以及食疗、食补的妙方，并结合现代一些有科学依据的食疗理论和养生保健常识，向读者提供抗衰防老、青春永驻以及祛病延年的秘诀。

<<中华养生宝典（全四册）>>

书籍目录

序言第一编 春季养生知识 一、春季养生概述 顺应时节可保安康 春季养生原则 入春话饮食 春捂秋冻 春天防“春困” 消除“春困”疲劳法 春天防病常识 适度房事求安宁 春季养生活动 春季心理保健 二、立春养生 民间风俗 生活起居 运动保健 饮食养生 药疗养生 房事养生 三、雨水养生 民间风俗 生活起居 运动保健 饮食养生 药疗养生 房事养生 四、惊蛰养生 民间风俗 生活起居 运动保健 饮食养生 药疗养生 房事养生 五、春分养生 民间风俗 生活起居 运动保健 饮食养生 药疗养生 房事养生 六、清明养生 民间风俗 生活起居 运动保健 饮食养生 药疗养生 房事养生 七、谷雨养生 民间风俗 生活起居 运动保健 饮食养生 药疗保健 房事养生 八、春季养生保健食补 美容养颜 美发护发 润肤护肤 减肥健美 养肝明目 聪耳健齿 健脑益智 防老抗衰 益肾壮阳 防癌抗癌 妇女、儿童保健 老年人保健 九、春季保健药茶 姜糖茶…… 十、春季养生野菜 附 长寿之道第二编 夏季养生知识第三编 秋季养生知识第四编 冬季养生知识

<<中华养生宝典（全四册）>>

章节摘录

第一编 春季养生知识一、春季养生概述天文科学上，中国是将“四立”作为四季的开始。即立春、立夏、立秋、立冬。

自立春到立夏为春，自立夏到立秋为夏，自立秋到立冬为秋，自立冬到立春为冬。

全年划分为大致相等的四个季节。

每个季度三个月。

这样划分的结果是全国各地四季的日期是固定的、统一的。

春季有立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨六个节气。

根据祖国传统医学理论，春季是万物生发的季节，气候变化以风为特点。

此时天气由寒转温，草木生发萌芽，万物复苏，人类的新陈代谢也开始变得活跃起来。

人体内以肝、胆经脉的经气最为旺盛和活跃。

所谓“百草回生，百病易发”，人在这时候应特别哄爱自己的身体，防治疾病。

体弱多病者、老年人和孩子更要防止病情加重，或旧病复发。

中国古代的养生书《内经素问·四气调摄》中说：“春夏养阳，秋冬养阴。

”这是四时调摄的宗旨，它是根据自然界和人体阴阳消长、气的升降出入、五脏盛衰的不同时间的特点状态，所制定的四时养生原则。

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。

”

<<中华养生宝典（全四册）>>

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>