

<<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：9787122079145

10位ISBN编号：7122079147

出版时间：2010-6

出版时间：化学工业

作者：王彤

页数：253

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

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。  
每月两节不变更，最多相差一两天。  
上半年逢六廿一，下半年逢八廿三。

对大多数中国人来说，这首《二十四节气歌》是耳熟能详的。

早在春秋时期，我们的祖先就测定出仲春、仲夏、仲秋和仲冬等四个节气。

公元前104年，由邓平等制定的《太初历》，正式把二十四节气定于历法，明确了二十四节气的天文位置：太阳从黄经零度起，沿黄经每运行15度所经历的时日为一个节气。

太阳每年运行360度，共经历24个节气，每月两个，依次称为：立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨、立夏、小满、芒种、夏至、小暑、大暑、立秋、处暑、白露、秋分、寒露、霜降、立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒。

二十四节气根据自然界的气象、物候的变化为我国农事活动提供了科学依据。

而实际上二十四节气不仅是指导农业生产的“圣经”，同时也是指导人们养生保健的“秘籍”。中医理论认为，人与自然界是“天人相应”、“形神合一”的一个整体，人类机体的变化、疾病的发生与二十四节气同样是紧密相连的。

以人体的生理结构而言，人体的肋骨共有24根，这正好是二十四节气的数量。

另外人体的四肢大关节共有12个，每一个关节由两个组成，合起来共24个面。

而关节与节气相关，与天气变化有关，这已被医学实践证实过了。

另外，人体十二经络在一年里面的一进一出，恰好对应着二十四个节气。

经络上有365个穴位，而自然界一年有365天，这也是人体与自然相联系的一个表现。

我们知道每隔四年的二月份就会润一日，那么全年就变成366天，而人体也会相应的每四年出现一次膏肓穴，这个膏肓穴就叫做第366穴。

在人患病的过程中，如果生病四年都还没有痊愈，那就会危及生命，这就是古语所说的“病入膏肓”。

在治疗的过程中，膏肓穴出现的这一天也是很关键的，如果利用二月份润日这一天，通过膏肓穴对人体进行调整则可有效治疗与调节疾病。

本书以《黄帝内经》为理论基础，将人体的身体变化与二十四节气一一对应起来，详细解说了人体的生命节律和规律：一年二十四节气中的养生要诀和养生方法。

全书不仅为广大读者提供了一项全天候身体健康调理法，还告诉人们治病养生的最佳时间和养生祛病方法，做到“大道至简”，让应时养生、择时养生的中医养生思想和智慧真正走进老百姓的日常生活中。

王彤 于北京

## <<黄帝内经二十四节气养生法>>

### 内容概要

这是一本引导我们顺应自然，掌握二十四节气养生精髓的保健图书。

本书在《黄帝内经》的基础上，结合二十四节气不同的气候特点，进行深入和详尽的分析，提出了每年二十四节气中需要注意的养生要点和养生方法。

全书共分为二十四部分，每一部分对应一个节气，阐述和解答了各个节气与人体息息相关的养生要点。

在每个节气的后面，还附有中医古籍中关于节气养生的保健要法，从而从衣食住行上为读者分析春夏秋冬的养生智慧、一年四季的养生提醒和二十四节气的养生关照。

## <<黄帝内经二十四节气养生法>>

### 作者简介

王彤，孔伯华医馆执业医师，毕业于北京联合大学中医药学院。

从事临床工作十余年。

从学医之日起，勤学不辍，虚心求教，学业有进。

后游历蜀中、南粤、鄂州等地，衷中参西，遍访治病妙法；博采众家，扩展治疗手段，幸得良师指点针灸之法，经方运用之妙。

对治疗运动损伤、中风偏瘫、面瘫、面肌痉挛、麻木、偏头痛、头痛、胁痛、眩晕、痹症、筋脉拘急、水肿、带状疱疹、风疹、耳鸣等症，细心揣摩，详加考虑，于实践中验医理，小有所得。

曾任国家五人制足球队随队医师，广东省从化市体育局门诊部特邀医师。

## &lt;&lt;黄帝内经二十四节气养生法&gt;&gt;

## 书籍目录

引言 顺四时、适寒暑 养生就是养四季 第一篇 春季养生法 一 立春助阳生发 阳气郁积易上火，立春养阳助生发 头痛发热伤于风，按摩食疗得健康 春来痔不来，春去痔无踪  
 立春水痘发病高，清热解毒是关键 【附录】正月立春保健法 二 雨水谨防湿邪  
 雨水来临湿气重，当心脾胃受伤害 早春“捂一捂”，有量也有度 肝脾相利，养肝莫忘调脾胃 补肾兼健脾，五更不再泻 【附录】正月雨水保健法 三 惊蛰顺时养阳  
 春天肝当令，惊蛰护肝正当时 背痛脚凉者，补足阳气以健身 惊蛰到，防“虫”扰  
 春练宜从惊蛰始，缓和运动最健康 【附录】二月惊蛰保健法 四 春分要防旧疾发  
 百草发芽，百病发作——春分防故疾复发 春季眼病高发，调补肝肾是关键 春分时节，如何铲除精神分裂这个“恶魔” 春分性欲旺，房事当有度 【附录】二月春分保健法  
 五 清明当防高血压 阳春三月好踏青，过敏也来凑热闹 清明高血压复发，调畅肝脏可减压 “女人味”上身，提醒您该清热去火了 春来困不醒，提神有妙招  
 【附录】三月清明保健法 六 谷雨适时调情志 三月百虫生，风热感冒也流行 肝郁两肋痛，推搓两肋养护肝 莫走“桃花运”，谨防“桃花癣”伤身 走出情绪低谷，与春季抑郁说再见 【附录】三月谷雨保健法 第二篇 夏季养生法 七 立夏养心正当时  
 夏季心火旺，养心败火最安全 三豆苡仁粥防疖夏，会吃保养精神足 “蚂蚁窝”痒上手，立夏注意湿热 立夏起居养生，汤水先行防“上火” 【附录】四月立夏保健法 八  
 小满除湿正当时 小满湿热重，当心风疹找上门 夏季人体多内热，千金难买六月泻  
 红豆薏米粥，除湿好帮手 情绪中暑的防治：心病还需心药医 【附录】四月小满保健法  
 九 芒种谨防梅雨伤 黄梅时节家家雨，不妨借用五枝汤 中午眯一会，不怕“夏打盹” 防治空调病，多备藿香正气水 芒种时节，防止传染病 【附录】五月芒种保健法  
 十 夏至日吃补 夏至气温高，“三高”老人警惕“热中风”来闹 痱子恼人，消除暑热痱毒 夏季清补：先清解，后补益 睡觉一样有学问，夏日提倡“子午觉”  
 【附录】五月夏至保健法 十一 小暑避暑湿 谨防暑湿致水肿，健脾祛湿是关键  
 减苦增辛，夏季也要养肺气 夏季多汗不正常，找心肾来帮忙 避免宫寒对女性的伤害，切记夏天勿贪凉 【附录】六月小暑保健法 十二 大暑防中暑 大暑来临，如何打开您的胃口 大暑，怎样远离阳暑 大暑，冬病夏治的好时机 暑期湿气重，当心起脚癣 【附录】六月大暑保健法 第三篇 秋季养生法 十三 立秋养脾胃 秋来“伏”不去，祛湿养脾胃 立秋胃口开，食补要讲究 立秋遭遇“秋老虎”，体弱须防中“阴暑” 立秋养收，以顺应天地之气 【附录】七月立秋保健法 十四 处暑防温燥  
 “早卧早起，与鸡俱兴”，科学睡眠防秋困 处暑至，秋燥来，“少辛增酸”防秋燥  
 口干舌燥，叩齿生津以去燥 处暑，孕育健康宝宝的有利时机 【附录】七月处暑保健法  
 十五 白露当养阴 白露身不露，着凉易泻肚 秋天到，鼻炎闹，健鼻方法早知道  
 薄衣御寒有讲究，“秋冻”应除足和头 莫让寒流“梗”住了血管，白露当防心血管病  
 【附录】八月白露保健法 十六 秋分防燥凉 秋燥分温凉，疗法大不同 燥咳来袭，如何让它客客气气走开 秋季大便“不便”，调肺即可治疗 皮肤干燥瘙痒，从护肺开始 【附录】八月秋分保健法 十七 寒露防寒凉 寒露不小心，寒从足下生——泡热水脚以暖足 肩周炎来袭，如何给肩膀松绑 秋季燥气旺，莫让“秀发去无踪”  
 重阳登高解秋郁，秋风送爽宜出游 【附录】九月寒露保健法 十八 霜降宜进补  
 霜降进补，调养脾胃是关键 哮喘“拉风箱”，御寒得健康 霜降寒邪盛，驱寒保暖有讲究  
 霜降多胃病，暖胃散寒方法多 【附录】九月霜降保健法 第四篇 冬季养生法 十九  
 立冬养阳补肾精 吃饺子，羊肉大葱馅最适合冬季进补 “三九补一冬，来年无病痛”  
 ：立冬补冬，南北进补各不同 膏方是最好的进补药：慢性病要量身定做滋补膏 立冬后老年人要养阳护阳，预防突发病 【附录】立冬十月保健法 二十 小雪温肾阳 小雪温肾阳，来年阳气长 小雪降忧愁，远离抑郁，别让天气左右心情 小雪易“上火”，多食降气食物以清火 寒为冬令主气，警惕寒邪致病 【附录】小雪十月保健法 二十一

<<黄帝内经二十四节气养生法>>

|  |  |  |                   |
|--|--|--|-------------------|
| 大雪要温补避寒<br>季“风吹病”<br>冬至护阳气<br>冬至感冒，谁之过<br>小寒宜养肾<br>远离暖气病，暖出好<br>保健法 二十四<br>让鼻血哗哗流<br>月保健法 附录 | 大雪补得当，一年不受寒<br>多喝水以养阴，睡觉不宜多穿衣<br>暖身迎冬至，摆脱畏寒怕冷<br>冬至吃点啥，还要因人而异<br>寒冷冬季，打响“保胃”攻坚战<br>严寒冬天，教您轻松面对慢性支气管炎<br>大寒润肺除恶燥<br>夏病冬治让您悄然无斑<br>孙真人十二月修养法 | 大雪要防风寒，围巾别离身<br>【附录】大雪十一月保健法<br>睡不醒的冬三月，给身体来点清醒剂<br>【附录】冬至十一月保健法<br>风湿病，寒风来临时，该怎么办<br>【附录】小寒十二月<br>滋阴润肺除恶燥，莫<br>【附录】大寒十二 | 预防冬<br>二十二<br>二十三 |
|--|--|--|-------------------|

## <<黄帝内经二十四节气养生法>>

### 章节摘录

第一篇 春季养生法 一立春助阳生发 阳气郁积易上火，立春养阳助生发 初春时节气温有了一定的回升，但冬日的寒气并未完全消散，倒春寒时常来袭，此时的人体犹如刚刚发芽的幼苗，气血已经从内脏开始向外走了，毛孔也正处于从闭合到逐步开放的过程。如果穿得少了，一旦遭遇寒凉的侵袭，毛孔就自动闭合，体内的阳气得不到发散，以致产生“阳气郁”的现象。

人体则表现出咽喉干痛、嘴唇干裂、大便干燥、食欲不振等上火症状。

所以立春后，我们应该采用一些合适的方法来帮助体内的阳气进行发散，防止内热的产生。

什么方法能有效地帮助发散体内的阳气呢？适当地吃一些能补阳气的食物如葱、蒜等生发性的食物，有利于肝气的疏泄。

除此之外，春季最常见的生发性食物莫过于芽菜和韭菜了。

芽菜在古代被称为“种生”，常见的有豆芽、香椿芽、姜芽等。

古代文人墨客笔下不乏对芽菜的赞美。

唐朝苏颂写道：“椿木，皮细肌实，嫩叶甘香可茹。

”赞美香椿的甘甜可口。

苏东坡的诗句“春社姜芽肥胜肉”，说的是春天的姜芽肥硕鲜嫩，可与肉媲美。

立春吃芽菜有什么功效呢？《黄帝内经》中讲，春三月，此谓发陈。

发是发散的意思，陈，就是陈旧的意思，《黄帝内经》把万物发芽的姿态不叫发新而叫做发陈，是因为这些植物的嫩芽具有将植物陈积物质发散掉的功效。

所以如果人体的阳气发散不出来，可借助这些芽的力量来帮助发散。

当然，芽菜虽好，但它的吃法也是有讲究的。

有些人喜欢在芽菜里面放点醋或拿它和肉一起炒，这两种做法都是不正确的。

立春吃芽菜切记两条规则：一是少放醋或不放醋，二是少放肉或不放肉。

## <<黄帝内经二十四节气养生法>>

### 编辑推荐

“上仰天文”观天、观月，择日养生 与天地相参，与日月相应 《黄帝内经》指出：人体脏腑、气血，随着季节的转换，会出现周期性的变化：春气在经脉，夏气在孙络，长夏气在肌肉，秋气在皮肤，冬气在骨髓中。

并会出现不同的特点：春漫、夏热、长夏湿、秋凉、冬寒。

阳气会出现升、浮、沉、降的节律；脉搏会春浮、夏洪、秋弦、冬沉的规律。

人体自有春夏秋冬，这就是春生、夏长、长夏化、秋收、冬藏。

掌握24节气的变换规律，也就掌握了健康！

人体四季使用手册 正月、二月：天气始方，地气始发，人气在肝。

三月、四月：天气正方，地气正发，人气在脾。

五月、六月：天气盛，地气高，人气在头。

七月、八月：阴气始杀，人气在肺。

九月、十月：阴气始冰，地气始闭，人气在心。

十一月、十二月：冰复地气合，人气在肾。

【下俯地理】看山、看水，祛病延年 《黄帝内经二十四节气养生法》为您独家奉上：孙思邈十二月修养法，二十四节气表，五季与人体五脏体系结构图。

人体气象学何您全家健康，荣登台湾金石堂、博客来畅销书排行榜。

俯仰天地，天人合一，解读藏在24节气里的养生秘密。



<<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>