

<<黄帝内经二十四节气饮食法>>

图书基本信息

书名：<<黄帝内经二十四节气饮食法>>

13位ISBN编号：9787122085030

10位ISBN编号：7122085031

出版时间：2010-10

出版时间：化学工业

作者：孙立彬//王彤

页数：199

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饮食法>>

前言

世界各国都将一年分为春、夏、秋、冬四个季节，然而睿智的中国人却将一年分为二十四个节气。二十四节气的出现已经很久远了。

早在春秋时代，人们就测定出了仲春、仲夏、仲秋和仲冬四个节气。

随后经过不断修改和完善，到秦汉年间基本确定为二十四节气。

二十四节气不仅能准确地反映物候变化，指导农事生产，同时还与我们的人体息息相关。

就拿我们人体的生理构造来说，人体一共有24根肋骨，正好对应二十四节气，而人体的四肢大关节一共有12个，每一个关节由两个关节面组成，合起来还是24个面。

四肢应四时，每一肢有6个关节面，正好应“六气为一时”。

所以，人与自然是一个统一的整体，人体的气血运行和脏腑活动都与二十四节气同步相连，只有顺应四时，根据节气的变化来安排饮食起居才能收到阴阳平衡、防病保健、延年益寿的效果。

民以食为天，吃是一种享受，会吃是一门学问。

怎么吃最健康呢？

《黄帝内经·素问·四季调神大论篇》中记载：“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。”

可见，我们只有顺应四时阴阳的变化来安排饮食，才不会给疾病可乘之机，这也是养生的根本。

因此，只有顺应了二十四气节变化的规律和特点进行合理的饮食，方可达到健康长寿的目的。

<<黄帝内经二十四节气饮食法>>

内容概要

本书根据二十四节气分为二十四个小节，每一个小节中都详细讲解了这个节气中三个与人体紧密相关的养生要点，并根据这些养生要点，从古代养生典籍中选择最适合在此节气食用的食谱，寓医于食。

本书虽然是一本谈二十四节气与饮食保健的养生书，但却不仅限于谈饮食的保健，还有涉及了经络与穴位养生、中药养生、情志养生、运动养生等方方面面的内容，为您构建一个综合的保健体系，为您的健康保驾护航。

<<黄帝内经二十四节气饮食法>>

作者简介

孙立彬，中医执业医师，悉心研究《黄帝内经》养生体系和《伤寒杂病论》治病体系，致力中医临床与养生保健实践与传播，是大众健康畅销书《求实养虚不生病》作者之一。

目前正参与“伤寒论方证”、“金匱要略方证”等多项重大中医药学术课题的研究。

现为医师资格考试特聘讲师，大医堂专家组成员。

王彤，北京市中医药管理局3+3项目工程孔伯华名家研究室研究员；四大名医孔伯华学术传人。

中医执业医师，近代名医杨浩如先生亲眷。

幼承家学，曾侍诊于针灸泰斗贺普仁先生。

从事临床工作多年，于经络穴位，针法运用颇有心得。

并在经络养生保健方面造诣深厚，见解独到。

已出版《养生就是养气血》、《黄帝内经十二时辰养生法》、《黄帝内经二十四节气养生法》等书，累计销量突破30万册，深受读者喜爱！

并受邀做客中央电视台、湖南卫视等全国多家电视媒体进行养生类讲座和访谈，现为大医堂专家组成员。

<<黄帝内经二十四节气饮食法>>

书籍目录

第一篇 春季饮食篇 立春养肝顺天时，祛除疾病保健康 茵陈大枣汤，助您远离慢性肝炎 多食韭菜炒肉丝，养护肝阳助生发 胸中怒火不用愁，芹菜灭火显身手 【小结】雨水绵绵湿气重，健脾利湿放首位 白术猪肚粥，健脾去湿好帮手 扁豆人参粥，远离春困的饮食秘籍 风寒感冒侵袭，五神汤来显身手 【小结】惊蛰病毒都出动，灭毒消病真轻松 荆芥薄荷粥一碗，流行性感冒也得让道 清炒苋菜，让你的腮帮不再肿胀 甘草三豆饮，水痘的克星 【小结】春分阴阳求平衡，补虚泄实防旧病 黄泥烤鱼，“肾气凌人”之选 菠菜豆腐汤，高血压患者的降压剂 玫瑰花烤羊心，绽放你的花容 【小结】清明花朵齐争艳，莫让过敏惹是非 过敏性鼻炎犯了，快吃玉屏鸡 枸杞头氽鸡片，呵护明亮双眸 过敏哮喘喘不停，杏仁核桃来帮忙 【小结】谷雨时节，当心神经来“捣乱” 清新菊花饼，治愈三叉神经痛 坐骨神经痛发作，法制黑豆有办法 香橼白寇饮，肋间神经痛的处方 【小结】第二篇 夏季饮食篇 立夏养好“心”，无病一身轻 多吃芹菜粥，立夏养心不“上火” 夏季心气损耗多，黄芪蒸鸡来补养 酸枣粥，让你走出夏季失眠阴影 【小结】祛湿，小满第一要务 薏苡红豆丸，祛湿健脾的佳品 木瓜糕，让你远离风湿性关节炎 “香港脚，臭又痒”，马齿菜粥来解决 【小结】“驱邪辟瘴”正要紧，莫让传染病上身 冰壶汤，霍乱止泻显身手 甘草绿豆粥，预防手足口病不用愁 苦参汁，食物中毒的催呕秘籍 【小结】夏至准备全，有条不紊度“三伏” 八宝鸭清补，让苦夏不“苦” 葛粉羹，预防“夏中风”的必备品 凉拌苦瓜，清痲专家 【小结】小暑，冬病夏治正当时 小炒羊肉，冬病夏治改善虚寒体质 良姜粥，冬病夏治愈胃寒 水晶核桃，冬病夏治疗哮喘 【小结】大暑正伏天，防暑不怠慢 冬瓜汁，夏季消暑好饮品 一碗藿香粥，夏日阴暑不用愁 烧藕片，帮情绪“消暑” 【小结】第三篇 秋季饮食篇 立秋暑未消，脾胃要护牢 清蒸茶鲫鱼，和秋老虎战斗的必备品 芡实山药糊，秋膘首当这样贴 青鸭羹，解除秋乏的最佳饮食选择 【小结】处暑时节防温燥，滋阴润肺有必要 姜汁菠菜，让便秘不再来报到 鼻血哗哗流不断，酥梨老鸭来法办 燥气当头咳不停，快用百合来镇咳 【小结】白露天凉好个秋，心脑血管病要留神 归地炖羊肉，冠心病患者的好朋友 复方黄芪粥，血管清道夫 菊苗粳米粥，构筑防“风”墙 秋分妇科易高发，切莫掉以轻心 当归党参羊肉汤，您的暖“宫”之旅 私密部位水润润，菟丝子粥来助阵 马齿苋鸡蛋汤，解决难“炎”之隐 【小结】寒露时节寒意生，养阴生津防凉燥 羊肉萝卜羹，吃出水润肌肤 归参山药猪腰，还你黑亮秀发 山药甘蔗糊，开启老慢支的金钥匙 【小结】霜降杀百草，防寒第一要 当归生姜炖羊肉，将老寒腿拒之门外 姜橘椒鱼羹，打响秋季保胃战 葱白豆豉汤，给偏头痛放假 【小结】第四篇 冬季饮食篇 立冬要补冬，补冬要补气蒸 心悸心跳乱，吃碗春盘面 身虚乏力不用愁，补气食用人参粥 肺虚咳喘闹不停，美食归参鳝鱼羹 【小结】小雪穿暖和，吃对防上火 多食怡萝卜汁，咽喉肿痛不较真 喝点五汁饮，牙龈疼痛无需忍 宝宝肺热咳嗽喘，马勃一来全都闪 【小结】 【小结】大雪白茫茫，补肾第一桩 冬季手脚凉，多喝羊肉粥 阳痿体虚无“元气”，核桃韭菜如神医 五更泻别慌张，桂圆生姜汤来帮忙 【小结】冬至养生有大道，夏病冬治是妙招 子宫出血愁，快用地黄粥 脸上有了黄褐斑，豆黄美容方让它“下班” 脱肛难言让人累，豆蔻粥让它“回归岗位” 【小结】小寒冰冻最冷天，保养脾胃和肾肝 鼻腔干燥暖气病，红杞三七鸡显神灵 血虚经少苦难言，糯米阿胶莫等闲 血瘀痛经人消瘦，粟米羊肉显身手 【小结】大寒进补有要领，阴阳并补在其中 哪来阳衰且腰凉，鹿肾粥来做防寒墙 冬季仨月睡梦甜，雀儿药粥来捣乱 频繁遗精添麻烦，鸡肠饼当好饭 【小结】第五篇 二十四节气养生食谱 一、立春养生食谱 二、雨水养生食谱 三、惊蛰养生食谱 四、春分养生食谱 五、清明养生食谱 六、谷雨养生食谱 七、立夏养生食谱 八、小满养生食谱 九、芒种养生食谱 十、夏至养生食谱 十一、小暑养生食谱 十二、大暑养生食谱 十三、立秋养生食谱 十四、处暑养生食谱 十五、白露养生食谱 十六、秋分养生食谱 十七、寒露养生食谱 十八、霜降养生食谱 十九、立冬养生食谱 二十、小雪养生食谱 二十一、大雪养生食谱 二十二、冬至养生食谱 二十三、小寒养生食谱 二十四、大寒养生食谱

<<黄帝内经二十四节气饮食法>>

章节摘录

而小便发黄、皮肤发黄则是由于肝脾失调，湿热滞留于肝胆，胆汁溢于肌肤所导致的，俗称为“黄疸”。

所以，治疗慢性肝炎关键在于清除脾胃湿热邪气，健脾和胃。

怎么清除呢？

推荐您选用这味茵陈大枣汤。

本方来源于明代中医古籍《丹台玉案》。

方中的茵陈指的是白蒿。

南方许多地区常用来做饼子，俗称“蒿子粑粑”。

白蒿性寒，入脾胃及肝胆经，是一味治疗肝胆湿热的要药，有清热利湿、利胆退黄之功效。

《本草备要》中说：“茵陈通利湿热，治诸黄。”

《本草纲目》也说：“茵陈利湿退黄，解毒疗疮。”

而红枣能健脾和胃，补气养血。

两者合用能去湿热而不伤脾胃。

临床常用这个汤液来治疗肝炎患者，收到了良好的效果。

除了多喝这个汤，日常饮食中我们还可以多吃一些菠菜、芹菜、芥菜、蘑菇、蜂蜜等食物，以养肝调脾。

我们民间素有“以脏补脏”的说法，就是习惯运用动物的内脏来调理补养人体内脏虚弱之证。

所以，肝脏出现疾病了，许多人就会去买一些猪肝来炒菜或熬粥食用，认为“吃肝补肝”，这样就能使肝脏强实。

说到这里，我要给大家提个醒了。

肝脏是人或动物最大的解毒器官，许多毒素都需要肝脏来帮助分解处理。

市场上买回来的动物肝脏即使洗得再干净，仍然可能遗留一些肉眼无法看到的毒素。

肝病患者本来肝功能就有所损伤，难以及时分解这些毒素，这样一来会加重肝脏的负担，延缓肝病的康复。

所以，肝病患者最好少吃动物肝脏或不吃动物肝脏。

穴位按摩也是辅助治疗慢性肝炎、恢复肝功能的方法，可以选择期门穴。

期门穴位于乳下两肋间当第六肋间。

它位于肝经上，肝脏的募穴。

按摩时，可以用手指指腹放在穴位上按揉，按摩手法要轻柔，时间可以长一些，以局部出现温热、酸痛为佳。

按摩它能治疗胸胁胀痛、呕吐、腹胀、黄疸等疾病。

<<黄帝内经二十四节气饮食法>>

编辑推荐

《黄帝内经二十四节气饮食法》精选二十四节气的着重食谱，指导您一年四季的健康饮食，饮食要吃对时辰吃对气候，养生要顺应人体春夏秋冬。

《黄帝内经二十四节气饮食法》以“天人合一，顺应四时”为理论基础，按照二十四节气的气候特点，精选传统中医药学中最经典、最行之有效、最具养生价值的食疗良方，以及24节气经络与穴位养生、中药养生、情志养生、运动养生等方面内容，为您构建一个综合的保健体系，并针对各类人群及常见季节病、多发病提出了简便、易行、实用的养生方法。

让您全面掌握延缓衰老、永葆青春及祛病延年的秘诀。

揭开藏在节气里的饮食秘密和长寿密码，养生就是要遵循四季的变化来调摄身体。

<<黄帝内经二十四节气饮食法>>

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>