

<<从冬到夏谈养生>>

图书基本信息

书名：<<从冬到夏谈养生>>

13位ISBN编号：9787510403835

10位ISBN编号：7510403839

出版时间：2009-6

出版时间：新世界出版社

作者：牧之

页数：257

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>

## <<从冬到夏谈养生>>

### 前言

中医是一门古老而神奇的医学，是我国独有的探索自然、研究人和自然的关系、研究生命起源和生命发展规律的科学，也是建立在中国传统文化基础上的科学。

它具有独特而神秘的东方特色。

早在夏商周时期（约公元前22世纪末-前256年），中国就已出现药酒及汤液。

西周（约公元前11世纪—前771年）的《诗经》是中国现存文献中最早记载有药物的书籍。

现存最早的中医理论典籍《内经》提出了“寒者热之，热者寒之”，“五味所入”等学说。

为中药基本理论奠定了基础。

为求长生不老，秦始皇泰山求仙，晋人炼丹制药。

自古至今，人类一直延续着对健康长寿的不懈追求。

几千年来，中医养生从传统的哲学、自然科学中吸取精华，以中医的阴阳学说、五行学说、气血津液、脏腑学说、经络学说等理论为基础，根据中医“整体观念”和“辨证论治”的特点，以食疗、针灸、按摩、气功等丰富多样的养生方法为手段，已成为人们预防疾病、保养身体、促进康复的重要方法。

中国传统养生强调人与自然界的关系，认为人应顺应自然环境、四时气候的变化，主动调整自我，保持与自然界的平衡，以避免外邪的入侵。

《老子》云“道法自然”，就是中医养生的基本要求。

所谓养，即保养、调养、补养之意。所谓生，就是生命、生存、生长之意。

如今，随着环境的日益恶化，人的膨胀和城市化的高速发展，人类的社会性越来越强，而自然性正被逐渐削弱。

身体素质越来越差。

繁忙的工作，生活节奏过快，压力过大，导致人们身体罹患各种急慢性病的机会大大增加。

虽然如今在医疗保健上，政府和个人都投入了巨大的财力和物力，但是西医在许多领域取得进展的程度远远达不到人们的需求。

而西医遭遇的许多尴尬，其实都可以通过中医的养

## <<从冬到夏谈养生>>

### 内容概要

中国传统养生强调人与自然界的关系，认为人应顺应自然环境、四时气候，主动调整自我，保持与自然界的平衡，以避免外邪的入侵，“道法自然”。

中医养生从千年文明中不断吸取精华，以中医的阴阳学说、五行学说、气血精液、脏腑学说、经络学说等理论为基础，根据中医“整体观念”和“辩证论治”的特点，以食疗、针灸、按摩、气功等丰富多样的养生方法为手段，总结出一套神奇且行之有效的养生大法，成为人们预防疾病、保养身体、促进康复的重要依托。

本书综合了历代养生名家名著的理论，针对二十四节气制定了饮食、运动、食疗、起居等方面具体的养生方案，读者可以掌握并运用到生活当中，轻松地为自己和家人的健康保驾护航。

## &lt;&lt;从冬到夏谈养生&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 春生立春节令特点养生要领节令衣着起居须知节令养生食谱滋补原则节令养生小贴士节令中药养生中医小常识节令美食——春饼节令养生运动——散步妙方巧治本季常见病——水痘雨水节令特点养生要领节令衣着起居须知节令养生食谱滋补原则节令养生小贴士节令中药养生中医小常识节令美食——元宵和汤圆节令养生运动——健身球妙方巧治本季常见病——感冒惊蛰节令特点节令衣着养生要领起居须知节令养生食谱滋补原则节令养生小贴士节令中药养生中医小常识节令美食——梨节令养生运动——内养功妙方巧治本季常见病——哮喘春分节令特点养生要领节令衣着起居须知节令养生食谱滋补原则节令养生小贴士节令中药养生中医小常识节令美食——韭菜节令养生运动——放风筝妙方巧治本季常见病——咳嗽清明节节令特点养生要领节令衣着起居须知节令养生食谱滋补原则节令养生小贴士节令中药养生中医小常识节令美食——鸡蛋节令养生运动——踏青妙方巧治本季常见病——急性结膜炎谷雨节令特点养生要领节令衣着起居须知节令养生食谱滋补原则节令养生小贴士节令中药养生节令美食——香椿节令养生运动——荡秋千妙方巧治本季常见病——湿疹第二章 夏长立夏节令特点养生要领节令衣着起居须知节令养生食谱滋补原则节令养生小贴士节令中药养生中医小常识节令美食——蚕豆节令养生运动——脑颈操妙方巧治本季常见病——腹泻小满节令特点养生要领节令衣着起居须知节令养生食谱滋补原则节令养生小贴士节令中药养生节令美食——鸭肉节令养生运动——八段锦妙方巧治本季常见病——尿路感染芒种节令特点养生要领节令衣着起居须知节令养生食谱滋补原则节令养生小贴士节令中药养生中医小常识节令美食——粽子节令养生运动——心区按摩妙方巧治本季常见病——风湿性关节炎夏至节令特点养生要领节令衣着起居须知节令养生食谱滋补原则节令养生小贴士节令中药养生中医小常识节令美食——面条节令养生运动——扇扇子妙方巧治本季常见病——失眠小暑节令特点养生要领节令衣着起居须知节令养生食谱滋补原则节令养生小贴士节令中药养生中医小常识节令美食——黄鳝节令养生运动——“呵”字功妙方巧治本季常见病——小儿厌食症大暑节令特点养生要领节令衣着起居须知节令养生食谱滋补原则节令养生小贴士节令中药养生中医小常识节令美食——西瓜节令养生运动——游泳妙方巧治本季常见病——中暑第三章 秋收立秋节令特点养生要领节令衣着起居须知节令养生食谱滋补原则节令养生小贴士节令中药养生……第四章 冬藏

## &lt;&lt;从冬到夏谈养生&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 春生 春为四时之首，万象更新之始。

《黄帝内经》里所说：“春三月，此谓发陈。

天地俱生，万物以荣。

”就是说，当春回大地之际，冰雪消融，自然界阳气升发，万物复苏，柳丝吐绿，万事万物都呈现欣欣向荣的景象。

春季三个月中有立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨六个节气，有寒气消退，气候变暖，万物复苏萌发的特点。

春季阴寒未尽，阳气渐生，乍暖还寒。

且天气变化无常，温差较大，致使人体难以适应，造成人的抗病能力下降，疾病易发。

我国古老的生活谚语“春捂秋冻”是符合春季养生原则的。

因此，在春季穿着宜保暖，注意防避风寒，尤其是体弱多病之人。

人体内的阳气经过一冬的闭藏，在春暖花开，春阳生发之际，也应随春生之势而动，向外升发以与天地之气相应。

唐代养生家孙思邈说过：“养身之道，常欲小劳。

”在寒冷的冬季里人们在室内活动较多，因而各脏腑器官功能都有不同程度的下降。

到了春季，气候转暖，就应该加强户外锻炼，舒展肢体、活动筋骨。

春季气候转暖，万物复苏，百花盛开，很多致病的微生物、细菌、病毒等也进入生长繁殖旺盛的阶段，加之春季天干物燥，易起大风，易引发哮喘、过敏等健康问题，因此要“避之有时”。

在饮食方面，要谨遵《黄帝内经》里提出的“春夏养阳”的原则，宜适当多吃些能温补阳气的食物。

春季人体之阳气也顺应自然，向上向外疏发。

因此，春季饮食养生必须掌握节令之气升发、舒畅的特点，注意保护体内的阳气，使之不断充沛，逐渐旺盛起来，凡有耗伤阳气及阻碍阳气的情况皆应避免。

随着四季气候的不同，在选择食物的冷、热、苦、酸、辛、甘等性味时也应各异。

春季肝为主脏，酸与肝相应，可增强肝脏的机能。

肝属木，脾属土，五行之中木能克土，容易造成肝气太旺而克制脾胃功能，所以春季容易出现脾胃虚弱病症。

唐代养生家孙思邈说：“春日宜省酸，增甘，以养脾气。

”意思是说，当春天来临之时，人们要少吃点儿酸味的食品，而要多吃些甜味的饮食。

这样做的好处是能补益人体的脾胃之气。

立春 节令特点 每年农历2月5日左右为立春，此时地球处于太阳黄经315度。

立春是一年中的第一个节气，“立”有开始之意，表示从这一天起春天开始。

立春时节万物开始复苏，揭开了春天的序幕。

立春的物候特征包括：白昼转长，日照、降水逐渐增多，气温也趋于上升。

农谚有云：“立春雨水到，早起晚睡觉。

” 立春的十五天分为三候：“一候东风解冻，二候蜇虫始振，三候鱼陟负冰。

”说的是东风送暖，大地开始解冻。

立春五日后，蜇居的虫类慢慢在洞中苏醒，再过五日，河里的冰开始融化，鱼开始到水面上游动。

此时水面上还有没完全融化的碎冰片，如同被鱼负着一般浮在水面。

养生要领 自秦代以来，我国就一直以立春作为春季的开始。

此间万物生发、推陈出新，自然界阳气开始升发。

此时的保健养生应注意养护春季的“生发之气”。

若不注意“生发之气”的调养，不仅会影响肌体的健康，而且可能遗患以后。

立春时节乍暖还凉，多风干燥。

在这个时候，要合理地调整饮食，有目的地选择食物，根据时令变化和自身需求，进行合理的调配和

## &lt;&lt;从冬到夏谈养生&gt;&gt;

养护，以提高身体对气候变化的适应性。

《素问·藏气法时论》说：“肝主春……肝苦急，急食甘以缓之。

……肝欲散，急食辛以散之，用辛补之，酸泻之。

”立春时节，在饮食调养方面要考虑春季阳气初生，应该吃些辛甘发散之品，而不宜吃酸收之味。

“违其性故苦，遂其性故欲。

欲者，是本脏之神所好也，即补也。

苦者是本脏之神所恶也，即泻也。

”在五脏与五味的关系中，酸味入肝，具收敛之性，不利于阳气的生发和肝气的疏泄，因此应当有目的地选择一些柔肝养肝、疏肝理气的草药和食品。

草药可选用枸杞、郁金、丹参、元胡等。

食品则应该选择辛温发散的大枣、豆豉、葱、香菜、花生等。

灵活地进行配方选膳可以达到很好的养生保健效果。

立春时节养生的另一方面，就是要防病保健。

天气刚刚由寒转暖，各种致病的细菌、病毒开始生长繁殖，在我国古代称为“温热毒邪”。

为避免春季疾病的发生，在预防措施中，首先要消灭传染源；二要常开窗，使室内空气流通，保持空气清新；三是要加强锻炼，提高肌体的防御能力。

此外，还要注意口鼻保健。

节令衣着 初春时节阴寒未尽，阳气渐生，气候趋于暖和。

因此，在早春时节，许多人迫不及待地脱去厚衣服，也有人往往还会在保持双脚的温暖和干燥上掉以轻心。

一些人常早早地换上春装，穿上单鞋。

很多人此间在不知不觉中就会感到下肢酸胀不适，走路酸痛、沉重、乏力、关节僵直等。

殊不知正是由于过早地换上春装，早春的寒气与湿气也悄悄地乘虚而入，由下而上，由表入里，侵入骨骼、关节，尤其是裸露的脚趾与踝、膝等关节。

《千金要方》主张春天穿衣服适宜“下厚上薄”。

《老老恒言》也说：“春冻半泮，下体宁过于暖，上体无妨略减，所以养阳之生气。

”意思是说春天增减衣服时应该保护好腿脚，宁愿热一些。

上身衣物可以适当减少以适应暖气上升。

“春捂秋冻”是古人根据春秋两季气候变化特点而提出的穿着方面的养生原则。

这里需要说明的是，春捂，指的是不要突然减衣的意思。

正如现代人所认为的，要随着天气变化增减衣服。

北方气候多变，冷空气较强，往往会骤然降温。

春寒虽不像寒冬腊月那么冷，但由于人们穿着的变化，加之人体皮肤腠理已变得疏松，对风寒之邪的抵抗力有所减弱，易感邪而致病。

由此养生家认为早春宜保暖，衣服不宜顿减，以助人体抗御外邪侵袭。

因此在穿着上，立春时节要遵循“春捂”的原则，注意防寒保暖，适量增减衣服，婴幼儿、老人、孕产妇尤其如此。

起居须知 随着春天的到来。

人的肌体内随万物萌发，蕴动着一种勃勃的生机。

立春时节，冬藏结束，春生到来。

在起居方面，人体气血也和自然界一样，需舒展畅达。

这就要求人们夜卧早起，舒展形体，克服倦懒思眠状态，多参加室外活动，使自己的身体与大自然相适应，力求身心和谐，精力充沛。

立春时节，睡前用热水洗脚，并用双手按摩双足尤其是涌泉穴，能使全身暖和、舒适，睡得更安稳。

睡眠时头部应朝向东方。

早晨起来，先使头脑清醒，再睁开眼睛。

## <<从冬到夏谈养生>>

然后闭眼将双手搓热，熨眼几十遍。

接着将眼睛左右各旋转九遍后，将双眼紧闭一会儿，然后猛然睁开双眼。

这样可以祛除眼中风火。

由于居室紧闭一冬，会有不少灰尘积聚，在立春时节应该对居室进行除尘通风，以减少和抑制病菌、病毒繁殖，从而达到预防疾病的效果。

另外，早春时候睡眠上应该遵循“晚睡早起，与日俱兴”的规则。

人的起居作息应与日起日落相吻合。

如今随着进入现代文明社会，人们的活动已打破时间的限制，但是无节制的夜生活，给人们的健康带来许多负面效应，亚健康已给人们带来许多麻烦。

因此，从进入春季、自然界万物复苏的时候开始，人们应该做到晚睡早起。

在早春明媚的晨光中舒展四肢，呼吸新鲜空气，舒展阳气，以顺应春阳萌生的自然规律。

节令养生食谱 立春是春天的开始，自此万物开始有了生机。

立春时节阳气渐生，而阴寒未尽，正处于阴退阳长、寒去热来的转折期，是由寒向暖过渡的时候。

所以，春季气候变化较剧烈，温差幅度很大。

由于从冬入春，人的抗病能力和气候适应能力较弱，流行性传染病又较多，稍不注意就有可能被感染，特别是年老体弱者和少年儿童。

因此，除了日常注意防范外，更应该从饮食上进行调整，多摄入适合此季节食用的食物，以饮食助养生。

这个时节养生的饮食方案如下。

枸杞粥 制作原料：枸杞子30克，粳米100克。

制作方法：先将粳米熬成粥，起锅前将洗净的枸杞子放入锅内，再煮几分钟即可。

适宜人群：适用于肝肾不足的腰膝酸软、阳痿、早泄、遗精、目视物昏花、头晕、阴血不足者。

禁忌：枸杞粥质润，脾虚泄泻者忌用。

枸杞子味甘、性平，归肝、肾经。

《本草纲目》说其“滋肾，润肺，明目”。

主要成分有胡萝卜素、维生素A、维生素B1、维生素B2、维生素C、甜菜碱、玉米黍黄素以及微量钙、磷、铁等。

枸杞子为平补之品，既补阳，又滋阴，能益肾养精，平肝明目，凡肝肾不足之人，常食效果好。

.....

<<从冬到夏谈养生>>

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>