

<<中国农历养生法>>

图书基本信息

书名：<<中国农历养生法>>

13位ISBN编号：9787530445549

10位ISBN编号：7530445545

出版时间：2010-1

出版时间：北京科技

作者：杜婕德

页数：360

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>

## <<中国农历养生法>>

### 内容概要

农历是中国古代根据月亮、太阳运行周期制定的历法，因其设置便于农事而得名。

中华农历已经沿用数千年，指导着华夏民族的春种秋收，作息起居，蕴含了炎黄子孙与大自然和谐共处的智慧，承载了绵延不绝的民族生息文化。

随着近代西学东渐，公历逐渐成为社会通用历法，农历更多的是一种生活习俗的表达和民俗的传承。但是随着物质文明的日益丰富，健康的价值无可抗拒地在不断提升。

健康胜过金钱，得到了非常广泛的认同，人们重新重视绵延了数千年的农历养生智慧。

当日落月升，功名利禄的浮躁和喧嚣暂时平静，把目光转向自己的身体和内心，问问你自己今天都还好吗？

明天太阳升起的时候，我该如何打理这一天的身体？

当新年来临的时候我又该如何制定这一年的健康计划..... 了解一些祖先制定的农历养生智慧，了解一点顺应自然、利用自然的养生原则，会带给我们许多有价值的健康启示！

## <<中国农历养生法>>

### 作者简介

杜婕德：中国中医科学院教授，毕业于成都中医药大学医疗系，多年来一直从事中医养生与传统文化的研究工作。

1989年出版第一本著作《保健与防癌食疗》，至今已有《传世藏书·医部》、《中华传统养生秘典》、《中华医疗保健全书》、《中国医疗气功丛书》、《中医中药入门一本通》、《夫妻健身按摩法》、《家庭食疗菜谱》等20余种作品问世，在养生、食疗、美容等方面具有较深的造诣。

曾多次荣获中华中医药学会、国家中医药管理局及省级科技成果奖、获中国中医科学院科研荣誉奖章。

她在中医养生美容研究中率先提出具有中国特色的“自然美容法”，倡导健康、完善、充满活力的自然美，为此受邀在中央电视台、北京电视台、中央人民广播电台作为嘉宾主持向听众讲授有关中医美容的科普知识，还在美国纽约《电视周刊》杂志特设的《中医美容信箱》向海外华人传播有关自然美容的方法。

她所撰写的《养颜与减肥自然疗法》是国内第一部中医药美容专著，曾荣获国家中医药管理局优秀科技图书二等奖，并在海外地区出版发行。

近年来她在中医养生的科研与教学等方面进行了深入而有益地探索，已成功研制出调理亚健康的天然系列保健品及养生专利产品。

## &lt;&lt;中国农历养生法&gt;&gt;

## 书籍目录

中华民族的智慧——农历 农历的由来 生命能与日月同辉吗？

阴历、阳历 农历是中华民族的智慧 天有四时 一年里有多少个“四季”？

地有二十四节气 中国的“阳历”——二十四节气 二十四节气正解——十二节气、十二中气 天地人和——农历与中华养生的血脉关系 农历与阴阳 你应该知道的阴阳学说 农历与阴阳 法于阴阳——天人合一的养生思想 阴阳平衡——养生之本 农历与五行 你认识五行之“行”吗？

四季如何分五行？

五行在养生方面的应用 岁时节令与中华养生 农历一年有多少个时令节日？

学学古人过春节——桃符屠苏保安康 “二月二龙抬头”是迷信吗？

端午节是文化节还是保健节？

六月六，晒红绿 古人的悲情九月九 顺天应地说健康 气压与血压 气温与体温 地里“长”出来的疾病 空中漂浮来的疾病 年养——四季养生法 什么是四季养生？

四季养生的原则 春季养生 春季以风气为主令 人体阳气向外舒发 春季气候特点对人体的影响 养阳、护肝、健脾正当时 春季宜早睡早起 “春困”是怎么回事？

春季要防春寒 “春捂”防病 春季对居家环境的要求 春季房事要适度 春季适宜的健身方式 春季运动的注意事项 春季精神调养 春季养生功——六字诀“嘘”法 春季饮食讲究“三春” 春天适宜吃的蔬菜 春季宜吃的野菜 春季食忌 春季宜饮花茶 春季中药调理 春季养肝妙法 别让“感冒”靠近你 清除体内积热 要警惕痼疾复发 春季谨防过敏 莫让传染病找上你 红眼病的预防 夏季养生 夏季以暑气为主令 湿为长夏之主气 夏季对人体情绪的影响 夏季养生原则 夏季谨防冷气病 夏季睡眠保健 盛夏居室的布置 夏季不宜用凉水冲脚 吹电风扇的学问 凉席应当经常擦洗 夏季房事保健 浴身保健 夏季服饰有讲究 夏季运动保健原则 夏季适宜的运动方式 夏季养神 夏季养生术 夏季饮食须知 夏季应控制冷食冷饮 解暑还是茶水好 夏季喝水的学问 自制消暑饮料 注意饮食卫生 夏季食补四宜 夏季高血压患者茶疗方法 夏季糖尿病患者茶疗方法 小儿暑热宜食疗 盛夏幼儿保健宜补钙 夏季食忌 夏季药养 去“火”宜食补与药补相结合 夏季女性疲劳宜药补 夏季养心法 盛夏保健宜养脾 夏季常见病的防治 秋季养生 秋季为燥气主令 秋季气候对人体的影响 为什么要“秋冬养阴”？

秋季防燥养阴法 秋季起居适宜 秋季宜洗冷水浴 入秋适度“秋冻”更抗寒 秋季穿衣原则 初秋宜洗药浴 秋季锻炼宜讲科学 秋季适宜的运动项目 秋季宜注重精神调养 秋季养生术 秋季适宜食品 秋季宜食水果 秋季养生粥 秋季养生茶 贴秋膘宜防秋胖 消除秋愁有妙方 秋季食忌 秋季药养 秋高气爽话“咳嗽” 秋季要重视脱发的防治 秋燥慢性咽炎的防治 冬季养生 冬季为寒气主令 冬季易阳虚 冬季对人体情绪的影响 冬季养生原则 冬季睡眠养生 冬季哪些人忌用电热毯 冬季居室卫生 冬季洗澡注意事项 冬季服饰要求 冬季运动讲科学 冬季适宜进行的运动 冬季老年人生活六忌 冬季要“神藏于内” 预防冬季情感失调 冬季宜练养肾功 冬季食养“三宜”“三多”“三补充” 冬季宜合理食用蔬菜 冬季食忌 冬季药养 冬季养肾法 防治冻疮有妙法 嘴唇干裂的防治 手脚裂口的防治 皮肤瘙痒症的防治 冬日话说关节炎 冬季谨防心脏病 月养 农历一月养生 农历二月养生 农历三月养生 农历四月养生 农历五月养生 农历六月养生 农历七月养生 农历八月养生 农历九月养生 农历十月养生 农历十一月养生 农历十二月养生 一月四相(晦、朔、弦、望)的养生 逐月择日养生法 二十四节气与养生 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 日养——十二时辰养生法 子时：胆经当令 丑时：肝经当令 寅时：肺经当令 卯时：大肠经当令 辰时：胃经当令 巳时：脾经当令 午时：心经当令 未时：小肠经当令 申时：膀胱经当令 酉时：肾经当令 戌时：心包经当令 亥时：三焦经当令 一天中的春夏秋冬——一日四辰养生法 卯时是一天中的春天 午时是一天中的夏天 酉时是一天中的秋天 子时是一天中的冬天 家庭四季常用小药箱 春季用药 夏季用药 秋季用药 冬季用药 “流感病”的防治 如何保护自己远离流感？

预防流感的简易有效措施——食醋消毒法 如果怀疑自己感染流感怎么办？

家人感染流感该如何护理？

流感期间宜与忌 玄鹤子预防秋冬瘟疫秘方

## <<中国农历养生法>>

### 编辑推荐

国内首部将传统历法与大众健康相融合的中国日历式养生保健全书！

由中国权威中医学术机构：中国中医科学院养生保健专家指导委员会专家委员、中央电视台健康早班车栏目特约专家杜婕德教授主编，道家养生大师朱鹤群先生题写书名并随书赠送：道家预防流感外用小秘方及朱鹤亭庚寅虎年运程！

《中国农历养生法》以农历四季节气及月相时辰为主线，突出“应天顺时”这一养生保健中的核心问题。

主要介绍不同季节、节气、月相、时辰的形养、术养、食养、药养及各季节常见病的中医防治与养生方法等，并融入现代科学最新成就。

从日常生活的方方面面说起，力求贴近生活，强调科学性，讲究可操作性。

<<中国农历养生法>>

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>