

<<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：9787542749079

10位ISBN编号：7542749072

出版时间：2011-6

出版时间：上海科普

作者：杨力 编

页数：191

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>>

内容概要

有几千年历史的二十四节气养生是中医养生的瑰宝，对中华民族的健康作出了杰出的贡献。根据《黄帝内经》的理论，人与自然界是“天人相应”、“形神合一”的整体，人类脏腑功能的活动、气血的运行、机体的变化、疾病的发生等与一年四季、二十四节气的气候变化都有着密切的联系。二十四节气是指导人们养生保健、延年益寿的法宝。

<<黄帝内经二十四节气养生法>>

作者简介

杨力，中国中医科学院教授、博士生导师，北京周易研究会会长、著名易经学家，著名中医学家。

从事中医研究45年，行医长达40年之久，在中国中医研究院研究生院主讲《黄帝内经》、《易经》30年。

美国国际医药大学博士生院特聘博士生导师。

其著作《周易与中医学》畅销海内外，并被翻译成英、日、韩等多种版本，影响深远。

从20世纪80年代起至今，其作品累积字数已达2500万，其中中医养生书籍已出版近50种，如《阴阳平衡、健康一生》、《杨力养生23讲》、《易经养生法》、《黄帝内经十二经脉时间养生法》等。

杨力教授的公益讲座全国巡讲已达千场，影响很大，深受老百姓喜爱，并多次在中央电视台“百家讲坛”以及北京卫视、山东卫视、福建卫视、湖南卫视等进行养生宣教。

对中医学做出了杰出贡献。

<<黄帝内经二十四节气养生法>>

书籍目录

绪论

循四时顺应节气养生祛病

第一篇 春季养生，护肝防春困

二十四节气

1 立春

助阳生发，激发生命原动力

黄帝内经立春养生法

立春气候

气温变暖，仍多风寒

人体反应

气血外显，脉象为弦脉

养生原则

养肝护阳

立春食补

宜辛甘发散，忌酸收之味

立春药补

宜用疏肝理气、防风药膳

起居养生

晚睡早起，春捂防寒，宜散步

经络调养

按摩阳池穴、中渚穴和天井穴

二十四节气

2 雨水

谨防寒湿，养肝莫忘调脾胃

黄帝内经雨水养生法

雨水气候

春雨纷飞，润物无声

人体反应

容易疲劳，抵抗力减弱

养生原则

护脾胃，防湿邪，疏肝解郁

雨水食补

以汤粥为主，补充水分

雨水药补

宜用生发阳气的中草药

起居养生

保暖调神，平和心气

经络调养

按摩三焦经，刮拭头部

二十四节气

3 惊蛰

排毒祛邪，警惕肝病的侵扰

黄帝内经惊蛰养生法

惊蛰气候

大地回春，气温上升

<<黄帝内经二十四节气养生法>>

人体反应

肝火旺盛，易受感染

养生原则

调和阴阳，平衡作息

惊蛰食补

温热健脾，多甘少酸

惊蛰药补

宜用健脾润肺、清火解毒的中药

起居养生

养眠忌怒，多做和缓运动

经络调养

按摩大肠经，拔合谷穴

二十四节气

4 春分

天门开户，顺势养阳正当时

黄帝内经春分养生经

春分气候

雨多春暖，莺飞草长

人体反应

气血旺，情绪大，肝气盛

养生原则

阴阳平衡，心平气和

春分食补

健脾祛湿，温补阳气，寒热均衡

春分药补

宜润肺为主，兼顾脾胃

起居养生

注意温差，消除不良情绪

经络调养

按摩大肠经，刮痧治失眠、多梦

5 清明

踏青越野，与自然同气相求

黄帝内经清明养生法

清明气候

雨水增多，气候温暖

人体反应

过敏病增多，情绪波动大

养生原则

呼吸新鲜空气，警惕过敏

清明食补

多吃新鲜蔬果，清补养肝

清明药补

养肝舒筋最为重要

起居养生

睡眠足，多备衣，莫伤悲

经络调养

按摩小肠经，拔罐治肩周炎

<<黄帝内经二十四节气养生法>>

二十四节气

6 谷雨

调畅情志，健脾祛湿喜迎夏

黄帝内经谷雨养生经

谷雨气候

雨量大增，气温回升快

人体反应

神经反应强烈，脉象如游鱼

养生原则

除湿防胃病，调神防过敏

谷雨食补

疏肝清热，健脾祛湿

谷雨药补

宜用清热祛湿的汤粥药膳

起居养生

注意天气，早晚添衣

经络调养

针刺治神经痛，浴足温经通穴

第二篇 夏季养生，养心消暑热

立夏

养护心脏，多饮汤水防心火

黄帝内经立夏养生经

立夏气候

温度明显升高，雷雨增多

人体反应

容易上火，心烦气躁

养生原则

养护心脏，做慢养生

立夏食补

宜多吃清热生津的食物

立夏药补

宜用补而不燥的药材

起居养生

多通风，多午睡，多做养心功

经络调养

按摩内关穴养护心脏

8 小满

未病先防，清热除湿正当时

黄帝内经小满养生经

小满气候

炎热夏季的开始，降雨差异大

人体反应

皮肤病、湿邪和出汗多

养生原则

防皮肤病，强正气，养心脏

小满食补

清淡健胃，多吃苦味食物

<<黄帝内经二十四节气养生法>>

小满药补

宜用清热利湿的中草药

起居养生

注意睡眠，不做剧烈运动

经络调养

清心安神要按摩劳宫穴和中冲穴

9 芒种

天气炎热，清淡饮食是关键

黄帝内经芒种养生经

芒种气候

梅雨天气，异常湿热

人体反应

代谢旺盛，容易疲倦

养生原则

勿受寒，平情绪，常游泳

芒种食补

饮食清淡，忌辛热

芒种药补

凉血祛湿须靠药浴和茶饮

起居养生

勿露脊梁，多练调息功

经络调养

按摩极泉穴，午睡护心经

.....

第三篇 秋季养生，润肺防干燥

第四篇 冬季养生，补肾调阴阳

附录 二十四节气引导坐功祛病术

<<黄帝内经二十四节气养生法>>

章节摘录

版权页：插图：【（雨水气候）】春雨纷飞，润物无声万物争春雨水一到，意味着寒冷的冬季完全过去了，生机勃勃的春天到来了，天气开始变得暖和，冰雪也融化成水，滋润万物，所有的生命都准备着绽放出新的活力。

雨量比冬季多此节气代表天气已经开始回暖，降雪减少，雨量增多。

雨水节气到来，并不是说这一天一定会下雨，而是表示冬季少雨的现象将告一段落，从这一天开始，降水将逐渐频繁，春雨纷纷，润物细无声。

雨水到，农活忙正如农谚所说：“立春天渐暖，雨水送肥忙。

”然而此时北方往往干旱多风，雨水珍贵，正值“春雨贵如油”，这时小麦已越冬，开始返青，南方则雨水渐多，将开始插秧，到处都是一片春耕的景象。

【（人体反应）】容易疲劳，抵抗力减弱容易感觉疲劳在寒冷的冬天，人体的皮肤毛孔、汗腺会产生收缩，以减少体内热量的散发，从而保持恒定的体温。

到了雨水，人们常常出现头昏脑涨、手脚无力、做什么都打不起精神、想睡觉的现象。

那是因为气温回升，皮肤毛孔舒张，供血量增多了，而供给大脑的氧气则相应减少，影响了大脑的工作，生物钟不准了，也就会感到疲劳。

抵抗力有所减弱雨水的气温冷暖不定，是全年寒潮出现最多的时节之一。

初春的雨露会使室外温度骤降，老年人的血压会明显升高，容易诱发心脏病、心肌梗死等；而抵抗力弱的小孩易引发呼吸系统的疾病，比如咳嗽、感冒。

<<黄帝内经二十四节气养生法>>

编辑推荐

《黄帝内经二十四节气养生法(畅销升级版)》杨力解读，养生保健、延年益寿的妙法。人体脏腑活动、气血的运行、疾病的发生等都与二十四节气的气候变化有着密切的联系、掌握节气的变化规律，以自然四时的变化来调节人体的五脏气血，能使人体阴阳平衡健康一生。天人合一，顺应四时。进行养生与保健切不可忽视二十四节气的变化，只有顺应时节，才能达到天人合一的养生境界！

<<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>