

<<民间养生密码>>

图书基本信息

书名：<<民间养生密码>>

13位ISBN编号：9787543940130

10位ISBN编号：7543940132

出版时间：2009-9

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：魏群 等主编

页数：220

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>

## <<民间养生密码>>

### 前言

公园里满头银发的太极老者，田间体格健壮的小伙，山村乡里虽已上百岁却依然精神矍铄的老奶奶……看到或想到这些无不勾起我们的无限遐想，人人都梦想自己拥有矫健的身躯和强健的体魄、娇好的身材和美丽的容颜、度过一个悠闲而从容健康的晚年。

这一切都并非遥不可及，只要掌握正确的养生之道，一切皆有可能！

养生，又称摄生、道生、养性、卫生、保生、寿世等。

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。

中医养生学是扎根于中华大地古老而又长新的一种学说，即是人类在中医理论的指导下，根据“天人合一”的理念，根据时节的气候变化规律及人的一些生理、病理现象，在阴阳变换中恰当地调养自己的身体，通过不同的调养护理方法，以达到阴阳平衡、气血畅通、健康长寿的目的。

古往今来，增进健康、延年益寿，是人类永恒的话题。

21世纪，人类进入了健康世纪、养生时代，各种新的养生理念和方法方兴未艾。

在中华民族的历史长河中，历代劳动人民和医家，在养生方面积累了丰富的实践经验，在防病、防衰老、祛病延年方面，形成了一整套理论和方法，为中华民族的繁衍昌盛做出了不可磨灭的贡献。

为使这些散落在民间的养生法能够更好地服务于大众，指导人们科学养生，特编写本书，力求从精神、食疗、起居、劳逸、四时、环境、运动、针灸按摩以及美容等各方面对人体养生进行较为详尽的阐述。

## <<民间养生密码>>

### 内容概要

本书以古老传统养生文化的五行之说为纲，以人体在不同气候中的变化为线，分为木篇——春季养生，重在养“肝”；火篇——夏季养生，“心”安为要；土篇——长夏养生，化湿健“脾”；金篇——秋季养生，滋阴润“肺”；水篇——冬季养生，强“肾”健体五大部分，详细介绍了生活中的养生之道，以期给广大读者以合理、健康、有用的养生之术。

书籍目录

绪论 养生在于顺天应时木篇 春季养生，重在养“肝” 第一章 饮食调理，解春困，消春火 饮食调养宜分三个阶段 饮食有效解“春困” 调整饮食消春火 护肝养肝的饮食 第二章 春日起居，晚睡早起 春捂重双足，棉衣缓隍去 注意保暖，小心倒春寒 春天，为身体排排毒 搬新居要注意空气质量 选好花草，做好家庭绿化 第三章 活筋动骨复元气 春季护肝运动 游园踏青，以畅生气 增益身心放风筝 开春老人运动有良方 做个春季运动达人 第四章 春日心理保健，重在制怒 学会控制自己的情绪 忍让得来的幸福长寿 怎样才能过得快乐 高考学生的临考心理调节 第五章 油菜黄精神狂，春季疾病早预防 春季小心“精神异常” 春季警惕旧病复发 春季要防皮肤病 春季预防肝炎注意事项.....火篇 夏季养生，“心”安为要土篇 长夏养生，化湿健“脾”金篇 秋季养生，滋阴润“肺”水篇 冬季养生，强“肾”健体

## 章节摘录

中医养生文化历史悠久，英国学者李约瑟曾说：在世界文化当中，惟独中国人的养生学是其他民族所没有的。

“养生”最早见于《庄子·内篇》，所谓“生”，有生命、生存、生长之意；所谓“养”，则有保养、调养、补养、护养之意。

生老病死虽然是人类无法逆转的生命规律，但是，通过各种调摄保养，则能增强人的体质，从而提高机体对外界环境的适应能力和抗病能力。

机体的生命活动惟有处于阴阳协调、体用和谐、身心健康的最佳状态，才能延缓人体的衰老、减少各种疾病的发生。

因而，养生对于预防疾病、提高人类的健康水平和延年益寿有着十分重要的意义。

近年来，一种“五行蔬菜汤”风靡了日本、韩国和中国台湾，其原料只是廉价的白萝卜叶、胡萝卜、牛蒡、香菇、大蒜五种。

为什么它的养生保健功效被传说得如此神奇呢？

据专家说，其秘密就在于民间古老的五行养生之术对人们的吸引。

那么，什么是五行养生呢？

现在，就让我们一起揭开五行的神秘面纱，帮您掌握其中的养生之道吧。

五行学说是一种古老的东方哲学，它认为世间万物都有其本性，而这些本性可以归结为五种，即是木、火、土、金、水。

气候、方位、动植物甚至人体脏器都可以按照这种属性进行划分，也就是说，四季气候与人体五脏都可归纳于五行。

比如，春季阳气盛行，万物萌生，与木性相同；夏季气候炎热，如同播火，万物茂盛，与火性相类；长夏之时，暑热多湿，正是万物果实生长的时期，与土性相应；秋季秋风萧瑟，万物凋零，与金性相似；冬季冷气袭人，冰封大地，万物蛰藏，与水性相合。

对于人体的五脏来说，肝喜条达而恶抑郁，有疏通气血、调畅情志的功能，而木具有生长升发、舒畅条达的特性，故以肝属木；心阳具有温煦之功，而火具有温热向上的特性，故以心属火；脾主运化水谷，为气血生化之源，而土有生化万物的性质，故脾属土；肺脏具有清肃之性，而金性清肃、收敛，故肺属金；肾有藏精、主水的功能，水具有滋润、下行、闭藏的特性，故肾属水。

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>