

<<顺着节气养自己>>

图书基本信息

书名：<<顺着节气养自己>>

13位ISBN编号：9787806518540

10位ISBN编号：7806518541

出版时间：2010-6

出版时间：羊城晚报

作者：池晓玲

页数：225

字数：250000

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>

## <<顺着节气养自己>>

### 前言

人是大自然的产物。

天地分阴阳，一年有四季，二十四个节气，这是我们的祖先对所生存环境自然规律的认识和社会实践经验的总结，对社会的进步和农业的发展起了巨大的推动作用。

同时，我们祖先也认识到了人的生老病死与我们所生存的自然空间息息相关。

面对错综复杂的自然现象，人们经过了几千年的不间断探索和总结，深刻领悟到了顺应四时、天人合一的生存法则，将人体循环的小宇宙放在了天地四时交替变换的大宇宙之中，揭示了自然界春生夏长、秋收冬藏的规律同样存在于人体本身。

因而顺应自然法则而休养生息，人与自然和谐相处，达到健康长寿的目的。

《黄帝内经》开篇即说“其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去”，就是这个道理。

中国中医文化的精髓之一就是养生健体，达到健康延年之功效，即所谓的“治未病”。

而养生健体的基本要素就是要顺其自然，不能违背自然规律。

做到人与自然的和谐统一，将疾病消除在萌芽状态，铲除疾病滋生的土壤。

《黄帝内经》云：“与其救疗于有疾之后，不若摄养于无疾之先”，“以方药治已病，不若以起居饮食调摄于未病”。

## <<顺着节气养自己>>

### 内容概要

天地分阴阳，一年有四季，二十四个节气，这是我们的祖先对所生存环境自然规律的认识和社会实践经验的总结，对社会的进步和农业的发展起了巨大的推动作用。同时，我们祖先也认识到了人的生老病死与我们所生存的自然空间息息相关。面对错综复杂的自然现象，人们经过了几千年的不间断探索和总结，深刻领悟到了顺应四时、天人合一的生存法则，将人体循环的小宇宙放在了天地四时交替变换的大宇宙之中，揭示了自然界春生夏长、秋收冬藏的规律同样存在于人体本身。因而顺应自然法则而休养生息，人与自然和谐相处，达到健康长寿的目的。

## <<顺着节气养自己>>

### 作者简介

池晓玲主任医师，教授，硕士研究生导师，全国名老中医药专家学术经验继承人0现任广东省中医院肝病科主任、广东省中医院国家中医药管理局“十一五”重点肝病专科学术带头人及项目负责人。广州市医疗事故专家鉴定委员会成员，广州市科普评审专家，广州市科普作家协会常务委

<<顺着节气养自己>>

书籍目录

二十四节气养生总论 四季节气养生总则 春季六节气养生总则 夏季六节气养生总则 秋季六节气养生总则 冬季六节气养生总则 二十四节气养生 立春养生 雨水养生 惊蛰养生 春分养生 清明养生 谷雨养生 立夏养生 小满养生 芒种养生 夏至养生 小暑养生 大暑养生 立秋养生 处暑养生 白露养生 秋分养生 寒露养生 霜降养生 立冬养生 小雪养生 大雪养生 冬至养生 小寒养生 大寒养生 后记

<<顺着节气养自己>>

章节摘录

## <<顺着节气养自己>>

### 后记

春雨惊春清谷天，夏满芒夏暑相连。

秋处露秋寒霜降，冬雪雪冬小大寒。

二十四节气，就这样年复一年，周而复始，准确地反映了一年之中自然物候的变化情况，而节气的变化亦时刻影响着人体的脏腑功能及气血津液的运行。

古往今来，气候-物候-病候是中医养生研究的重要课题。

中华民族有着悠久的历史.在几千年的文化长河中.积累了大量治未病、养生保健的宝贵经验及技术。

早在《黄帝内经》就已提出“夫四时阴阳者，万物之根本也”，“五脏应四时，各有收受；春生夏长，秋收冬藏，气之常也，人亦应之”，养生保健应当遵循自然，顺应自然界时序的变化，遵循天人合一的传统养生理念，顺应二十四节气的变化。

随着社会的发展、科技的进步，人们生活水平的显著提高，养生保健已被人们提上了重要日程。

愈来愈引起广大有识之士的关注.健康与季节节气变化成了人们关注的核心问题。

在临床中，我们发现，绝大部分肝病患者对如何进行中医养生保健，更好地管理健康资源有着强烈的需求。

因此，从2005年开始，在广东省中医院大力弘扬中医传统文化.推广中医科普、养生保健技术的氛围下，我们查阅了大量的古籍及现代文献.总结名老中医经验，在临床中不断地探索肝病患者养生保健的方法.形成了《顺着节气养自己——二十四节气养生》的雏形。

## <<顺着节气养自己>>

### 媒体关注与评论

池晓玲教授将中国传统养生文化、中医养生经验以最简单的话语传递给广大人民群众，给广大读者带来一片新的视野，使我们切实地体悟到中+医养生在我们的日常生活中无处不在。

——昌玉波（广州中医药大学副校长、广东省中医院党委书记兼院长、世界中医药学会联合会第一届康复保健专业委员会会长、中国医院协会第一属理事会副会长）作者把中医因人、因地、因时施治的理论与我们大众的日常生活紧密结合起来；把中医“上工治未病”的思想，化为我们看得见、摸得着、做得到的实用的办法。

——张晓彤（北京崔月犁传统医学研究中心主任）认识池教授并成为朋友是我的幸运。假如每一。

位读者都能用心读完这本书，认真按她的要求关注自己的身体，坚持不懈地按节气养生保健，那么这幸运将属于更多的人。

——谭燕（中国保利集团公司下属保利南方集团有限公司总会计师）对于这本书，如果能放在案边定期阅读，仔细推敲，按照书中内容随着节气的变化调整养生，对我们的健康将大有裨益。

——唐永煌（广东省中谣医结合资深专家委员会副主任委员、广东省中医西医结合肝病专业委员会名誉主任委员、广东省医院感染管理学会副主任委员、暨南大学附属第一医院前副院长）



<<顺着节气养自己>>

编辑推荐

《顺着节气养自己:二十四节气养生》：新快养生书系。

<<顺着节气养自己>>

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>