第一图书网, tushu007.com

<<四季养生万年历>>

图书基本信息

书名：<<四季养生万年历>>

13位ISBN编号：9787500839804

10位ISBN编号：7500839804

出版时间：2007-12

出版时间：工人出版社

作者：文龙

页数：355

字数：400000

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

一本劳动人民生活、生产智慧和宝典。
民间万年历，在历齐全；四季养生，顺应自然，福寿年年。
　在一年四季中，春夏属阳，秋冬属阴。
自然节气随着气候的变迁而发生春生、夏长、秋收、冬藏的变化，因此人们在春夏之时，也要顺其自然保养阳气，秋冬之时应保养阴气，这就要求人们凡精神活动、起居作息、饮食五味等都要根据四季的变化进行适当的调节。
养生不能为了养而养．不可刻意行之，而要顺乎自然，还于自然，要把养生融会贯通到日常生活当中。

第一图书网, tushu007.com

<<四季养生万年历>>

书籍目录

第一篇　春季养生 第一章　春季气候特点与养生　第一节　春季气候特征　第二节　春季气候坳生理的影响　第三节　春季养生原则 第二章　春季养生细则　第一节　春季牛活起居与养生　第二节　春季合理饮食与养生　第三节　春季运动健身与养生　第四节　春季疾病预防与养生第二篇　夏季养生 第一章　夏季气候特点与养生　第一节　夏季气候特征　第二节　夏季气候对生理的影响　第三节　夏季养生原则 第二章　夏季养生细则　第一节　夏季牛活起居与养生　第二节　夏季合理饮食与养生　第三节　夏季运动健身与养生　第四节　夏季疾病预防与养生第三篇　秋季养生　第一章　秋季气候特点与养生　第一节　秋季气候特征　第二节　秋季气候对生理的影响　第三节　秋季养生原则　第二章　秋季养生细则　第一节　秋季生活起居与养生　第二节　秋季合理饮食与养生　第三节　秋季运动健身与养生　第四节　秋季疾病预防与养生第四篇　冬季养生　第一章　冬季气候特点与养生　第一节　冬季气候特征　第二节　冬季气候对生理的影响　第三节　冬季养生原则 第二章　冬季养生细则　第一节　冬季生活起居与养生　第二节　冬季合理饮食与养生　第三节　冬季运动健身与养生　第四节　冬季疾病预防与养生第五篇　天文历法　第一章　中华传统历法 第二章　万年历（193l～2030年）

章节摘录

插图：起春天开始，万物有了生机。
我国古代还将二十四节气分成七十二候，每五天为一候，立春十五天的三候为：“ 一候东风解冻；二候蛰虫始振；三候鱼陟负冰。
”这是说立春后，东风送暖，大地开始解冻。
立春五日后，蛰居的虫类慢慢在洞中蓑醒，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溶解的碎冰片，如同被鱼负着一般浮在水面。
立春是冬寒向春暖转化的开始，天气乍寒乍热，严寒之余威尚未退尽，春日之阳光也尚未充沛，春风仍带着冬天的寒意。
雨水每年公历2月20日左右为雨水，处于太阳黄经330度，表示少雨的冬季已过，降雨开始，雨量逐渐增多，并含雪散为水之意。
这时春风遍吹，冰雪融化，空气湿润，雨水增多，所以叫雨水。
人们常说：“ 立春天渐暖，雨水送肥忙。
”此时冻土层变浅，土壤表层夜冻日化，开始返浆，有利于小麦返青，是适合播种的时节。
雨水节气中的三候为：“ 一候獭祭鱼；二候鸿雁来；三候草木萌动。
”说明雨水节气中，水獭开始捕鱼了，将鱼摆在岸边如同先祭后食的样子；五天过后，大雁开始从南方飞回北方；再过五天，在“ 润物细无声 ”的春雨中，草木随地中气的上腾而开始抽出嫩芽。
从此，大地渐渐开始呈现出一派欣欣向荣的景象。
雨水正值“ 七九 ”期间，离立春已有半月，以立春作为阳气升发的转折点，到雨水则阳气已逐渐旺盛，此时，人体的肝阳、肝火、肝风更会随春阳升发而上升，所以此时更应特别注意肝气的疏通。
惊蛰每年公历3月5日左右为惊蛰，处于太阳黄经345度，此时春雷响动，气温上升，经过冬眠的动物开始出土活动。
蛰是藏的意思，动物钻到土里冬眠过冬叫人蛰。
它们在第二年回春后再钻出土来活动，古时认为是被雷声震醒的，所以叫惊蛰。
从惊蛰日开始，可以听到雷声，蛰伏地下冬眠的昆虫和小动物被雷震醒，出土活动。
此时气温和地温都逐渐升高，土壤已解冻，春耕可以开始了。
惊蛰三候为：“ 一候桃始华；二候鹆鹩（黄鹤）鸣；三候鹰化为鸠 ”。
在惊醒了蛰伏在泥土中冬眠的各种昆虫的时候，此时过冬的虫卵也要开始孵化，由此可见惊蛰是反映自然物候现象的一个节气。
惊蛰时节，我国有些地区已是桃花红、李花白，黄莺鸣叫、燕飞来的时节，大部分地区都已进入春耕季节。
正如华中地区农谚所说：“ 过了惊蛰节，春耕不停歇。
”此时人体的肝阳之气渐升，阴血相对不足，养生应顺乎阳气的升发、万物始生的特点，使自身的精神、情志、气血也如春天一样舒展畅达，生机盎然。
春分每年公历3月21日左右为春分，处于太阳黄经0度，为春季的中分点，此时太阳直射赤道，昼夜等长。
从这一天以后，太阳直射点逐渐北移，北半球白昼越来越长，黑夜越来越短。
常年平均气温8°C左右，北方冷空气仍不断侵入，天气时暖时寒，终霜期一般在3月底或4月初，季水量依然稀少，一般为5～10毫米，蒸发量明显增多，十年九春旱为常规。
春分节气中的三候为：“ 一候元鸟至；二候雷乃发声；三候始电。
”便是说春分日后，燕子便从南方飞来了，下雨时天空便要打雷并发出闪电。
春分之日，天地间阴阳交合，春气调和，万物新生，人们可以晚点睡，早点起，多去庭院散步，使情绪舒畅，赏心怡情，才能与“ 春生 ”之机相适应，符合春季保养“ 生 ”机的道理。
清明每年公历4月4日左右为清明，处于太阳黄经15度，此时天气晴朗，气候温暖，草木开始萌芽现青。

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《四季养生万年历》：一本劳动人民生活，产生智慧的宝典。
民间万年历，五历齐全，司机养生，顺应自然，福寿年年。
【四季养生】历年节令，万年历表；接其特点，养生知识；起居、饮食、运动，养生融于生活之中。

第一图书网, tushu007.com

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