第一图书网, tushu007.com

<<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：9787500845997

10位ISBN编号：7500845995

出版时间：2010-1

出版时间：中国工人出版社

作者：曾子孟

页数：231

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

前言

“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。”这是我们熟悉的“二十四节气歌”，也是华夏祖先在历经千百年的实践中创造出来的科学遗产。
二十四节气不仅是指导农业生产的“圣经”，也是人们养生、保健的秘宝。
这是因为，每个节气的到来，都喻示着物象的更新交替。
而在物象的更新交替中，天地间也在阴阳消长中不断变化；人与自然界是一个统一的整体，所以人的生命活动也必然与节气紧密相连。
《黄帝内经》上说：“四时阴阳者，万物之根本也，所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根。”认为四时阴阳是万物的根本，春温、夏热、秋凉、冬寒的气候变迁是自然界的变化规律，人应顺应四时阴阳变化做到“春夏养阳，秋冬养阴”。
又说：“四时阴阳，从之则生，逆之则死。”认为四时气候变化是自然界顺应天道的客观规律，人体也一样要适应四时生长收藏的养生规律，才能取得内外环境的统一；如果违背了这一规律，就会损伤五脏之气，使人体适应自然的能力降低，甚至生病死亡。
的确，天地间的寒来暑往、风雨雷电等自然现象，特别是四时节气的交替更换所带来的风、寒、暑、湿、热等气候环境，对人的脏腑和气血都有着重要的影响，所以应根据二十四节气各自的气候特点，根据天地阴阳的变化来调节人体的阴阳气血，达到养生防病的目的。
本书以《黄帝内经》中“天人合一，顺应四时”的养生法则为基础，以二十四个节气为主线，对不同季节、不同节气的气候特点、养生重点进行总结，深入浅出地解释了二十四节气与人体健康的关系，解释了顺应节气养生的奥秘。

内容概要

本书以《黄帝内经》中“天人合一，顺应四时”的养生法则为基础，以二十四个节气为主线，对不同季节、不同节气的气候特点、养生重点进行总结，深入浅出地解释了二十四节气与人体健康的关系，解释了顺应节气养生的奥秘。
同时，书中围绕不同季节、不同节气的自然变化重点介绍了季节变换、节气交替中的人体生物钟与生物节律养生方法，其中包括很多古代最行之唷效的养生方法和食疗佳品，并对不同时令的作息起居、饮食药膳、精神调整、运动指南等各个方面进行详细论述，同时以通俗易懂的语言，结合现代科学，将最实用的、最可操作的食疗、锻炼等方法奉献出来，助您轻松掌握延缓衰老、延年益寿的秘诀。

<<黄帝内经二十四节气养生法>>

书籍目录

第一篇 天人相应之道：顺节气、养天年第一章 顺节气，适时调养之本《黄帝内经》与二十四节气二十四节气直接影响人体脏腑二十四节气能协调精气神第二章 通经络，激活身体的“ 自愈系统 ”开春了，给身体来一次大扫除阳气旺盛之时，穴位按摩让你神清气爽万物萧条，“ 秋收 ”也该开始了寒气逼人，试试特效穴位的保健大法第三章 行气血，不生病的智慧第四章 修脏腑，让生命之树常青万物生发蓬勃，养生重在养肝繁茂秀美之时，养“ 心 ”为上肃杀之气凄风冷雨，滋阴润肺正当时万物蛰藏，养生需深藏于内第五章 调时令，保持健康的密码“ 春困 ”是人体生物钟的反应“ 消耗 ”的季节，保持良好的生物钟状态秋意渐浓时，揭开生物钟的神秘面纱寒冬时节，了解人体的“ 激素钟 ”第六章 养体质，从根子上修复你的身体血虚体质——健脾胃、活气血是重中之重气虚体质——补脾、健脾是关键阴虚体质——养生重在滋阴降火，镇静安神阳虚体质——阳气是生命之本，要重视养阳第七章 补后天，做自己的健康管家年龄不同，养生方法各异“ 男八女七 ”，养生需适宜第二篇 春季“ 发陈 ”：向大自然要勃勃生气第一章 春为生发之季，养肝为先春季养生要领第二章 岁首开年春意满——立春说养生保护阳气，激活生命的原动力立春起当吃芽菜春天的第一道菜——春饼食补草药，首选养肝之品天天都有绿色好心情提高免疫力正当时第三章 春回地暖草如丝——雨水说养生肝脾同补，百病勿扰古功今用，防病又健体雨水时节防湿寒房事宜慎重乍暖还寒，“ 春捂 ”不能忘第四章 神州大地待惊雷——惊蛰说养生惊蛰吃梨润肺又健脾对付“ 春困 ”中医有妙招增强体质，抵御流行性疾病警惕肝脏疾病的侵袭惊蛰节气，不同体质养生有方第五章 春来遍是桃花水——春分说养生保持人体阴阳平衡的状态春分养生首选节令之物以肝补肝正当时春分忌大寒大热阳虚之体，警惕五更晨泻第六章 佳节清明桃李笑——清明说养生清明养生，贵在与自然同气相求“ 发物 ”不可多吃清明踏青，让健康与你随行寄哀思、要有度饮一盏“ 明前茶 ”顺应自然而起卧，以求做到天人合一火形人要防高血压第七章 谷雨青梅口中香——谷雨说养生谷雨时节当吃香椿进入花粉高峰期，应对过敏有绝招最是甘醇“ 谷雨茶 ”暮春养生，补水为重神经痛的发病期第三篇 夏季“ 蕃秀 ”：用天地之气强壮身体第一章 夏为生长之季，补心为先夏季养生要领第二章 骤雨当空荷花香——立夏说养生立夏养好“ 心 ”不可忽略的黄金营养立夏后食稀食，消暑又养胃春夏之交慎防病起居顺应自然，晚睡早起加午休第三章 轰雷雨积好养鱼——小满说养生第四章 割稻季节尽喜色——芒种说养生第五章 昼长天地似蒸笼——夏至说养生第六章 蝉鸣正烦田丰盛——小暑说养生第七章 大汗淋漓皆是夏——大暑说养生第四篇 秋季“ 容平 ”：金秋最宜调和精气神第一章 秋为收敛之季，润肺为重第二章 凉来暑退草枯寒——立秋说养生第三章 伊人去处享清秋——处暑说养生第四章 碧汉清风露玉华——白露说养生第五章 凉意舒情果清芬——秋分说养生第六章 天高云谈雁编人——寒露说养生第七章 梅映红霞报晚秋——霜降说养生第五篇 冬季“ 闭藏 ”：天寒地冻最好是养阳第一章 冬为收藏之季，补肾为先第二章 万物收藏梅开红——立冬说养生第三章 保暖增温雪初降——小雪说养生第四章 朔风怒吼飞瑞雪——大雪说养生第五章 日短阳生炉火旺——冬至说养生第六章 冷风寒气冰天地——小寒说养生第七章 银装素裹腊梅飘——大寒说养生附录：生活时间表后记

章节摘录

雨水时节防湿寒　　农谚曾说：“雨水节，雨水代替雪。
”意思是说，雨水之后再出现降雪的可能性已经很小，而空气中的水分却逐渐增加，不仅温度低，而且寒中有湿。
这就是我们常说的“倒春寒”现象，尤其是一早一晚更明显。
　　也许有人会说，春天来了，不是意味着到处都充满着泥土和阳光的芳香味道吗？
这股湿寒味道又是来自哪里呢？
要知道，大地经过一个冬天的寒冷刺激，渗透到地面以后，被干燥的风吹走、被温和的阳光晒干的就是这种湿寒味道。
这种湿寒的气候对人体内脏和关节有一定影响。
　　在身体的脏腑器官中，胃是喜暖而恶湿寒的，就是说，胃也有自己的喜怒哀乐，吃饭、进补首先要“乐胃”，只有吃下去，胃觉得舒服了，营养才容易吸收，只有把胃呵护好了，人体其他内脏自然也会安康，正如《黄帝内经·灵枢·五味篇》中所说，“胃者五脏六腑之海也，水谷皆入于胃，五脏六腑，皆禀气于胃。
”而湿寒来袭，容易使人内脏郁热壅阻，因此吃东西应该讲究温补之道，这样才有益于暖中祛寒、温补气血、开胃健脾，像南瓜、香菇、牛肉、羊肉、大枣、高粱等温补食物都可以适度选择。
对于脾虚寒湿的人，建议服用一些莲子、大枣来健脾去湿。
体内郁热的话，会让人“贪凉”，但是过于食凉，又会使湿寒伤及脏腑，出现胃寒、胃凉、腹泻之类失衡症状。
所以，为了养护好全身“大将”，一定要控制吃冷饮的数量，也尽量不要吃凉了的饭菜。
同时，也不要碰大蒜、辣椒、白酒这些燥热食物，以免火上浇油。
　　对于自身体内是否有湿寒，又该如何判断呢？
有一个很简单的办法就是，感觉一下你的颈及后背是否通畅、松软，因为这个地方回应的是身体内阳气足与不足，而阳气不足，就意味着肾火不足，说明你的体内热量少，就是体内寒湿比较重。
再就是多做些锻炼，努力把筋骨疏通，让身体气血充足，这样能更好地抵挡寒湿的入侵。
　　对于上了年纪的体弱多病者来说，一定要谨慎用冷水。
《黄帝内经》告诉我们，水对应肾，肾主骨，若是此时再用冷水洗脸、洗手，害人的湿寒往往会最先侵入脆弱的关节，而这类人本身阳气就不充足，驱寒于外就会变得相当困难。
如果湿寒滞留于手，轻则酸痛，重则变形；留于头，则易引发头痛。
　　房事宜慎重　　我国自古养生术中就非常重视房事与气候及自然现象的关系，《养性延命录》就曾说道：“消息之情，不可不知也。
又须当避大寒，大热、大雨，大雪，日月蚀，地动、雷震，此是天忌也。
醉饱，喜怒忧愁，悲哀恐惧，此人忌也。
山川神祇，社会稷井灶之处，此为地忌也。
既避此三忌，又有吉日，春甲乙，夏丙丁，秋庚辛，冬壬癸，四季之月戊己，皆王相之日也。
宜用嘉会，令人长生，有子必寿。
其犯此忌，既致疾，生子亦凶夭短命。
”　　看到这些文字，也许您会认为，这不过是迷信而已。
其实仔细想想，自然界的任何变化，尤其是那些不常见的自然现象，对人体的生理与情绪都会产生很大影响。
　　对于夫妻之间的性生活来说，若要达到美满和谐的境界，不单单需要双方恬静温和的情绪，更需要营造一种温馨安静的环境。
然而，在风雨多变、寒温反复、天气潮湿的雨水时节，房事却要慎之又慎。
因为此时湿邪最为猖狂，一旦湿邪在体内占了上风，脾的运化功能就会出现故障，于是，消化吸收功能低下、食欲不振、腹泻等等麻烦统统找上门来，因为脾是恶湿而喜燥的，湿邪不走，身体就会遭到困扰，若是强行房事，不但对身体器官不利，还会因此而引起妇女带下多，下痢赤白、淋浊等病症。

要不为何有“地动雷电，此天忌也”一说呢。
　　因此，行房事时要注意不要受凉风，并且性生活也不要过于频繁，以免引起机体虚弱，对身体造成侵害。
　　乍暖还寒，“春捂”不能忘　　老百姓常说：“二月休把棉衣撇，三月还有梨花雪。”这与《黄帝内经》中推崇的养生之道——“春捂秋冻，不生杂病”正好不谋而合。
　　雨水时节，虽说气温开始回升，到处呈现出一派春暖花开的景象，但是这个节气还有另外一个特点就是早晚温差比较大，也就是说残留在冬天的寒气还没有完全退去，而对于春天的生发之气，就是《黄帝内经》中所讲的阳气才处于刚刚始生的阶段，因此，此时养生不能忽略“春捂”这个道理。
　　“鞋子合不合适，只有脚知道。”身体状况如何，有没有寒气，阳气虚不虚，只有您自己最清楚。
判断身体有无寒气的简单法则就是问一问自己“冷不冷”、“怕冷吗”。
如果您的身体出现下面这些情况，就得十二分地记住该“捂一捂”了。
　　稍一被风吹，稍一受了凉，就会感冒、流鼻涕，全身感觉冰冰凉；　　户外温度让人暖洋洋的，您却恨不得裹着棉衣出门，即便穿得里三层外三层，还是冻得瑟瑟发抖。
　　晚上必须穿着袜子、抱着暖水袋才能入睡，否则冻得不行。
　　……　　这些怕冷的情况反映了您体内阳气亏虚，体内“燃料”不足，温煦机体的热度不够，这就是所谓的“阳虚则寒”；另一类怕冷情况是因外来阴寒之气而引起，当这股邪气袭来时，体内阳气抵挡不住，就会受损伤，出现怕冷反应，这就是“阴盛则寒”。
总之，只要感觉怕冷，就说明阳虚有寒气。
　　那么，雨水时节究竟该如何“春捂”呢？
　　习惯早晚去锻炼的老年朋友，要注意肩部和颈部的保暖，因为肩周炎、颈椎病对寒邪比较敏感，若是忽视这个问题，疾病就容易复发，疼痛也会加重。
有些老年人头发脱得比较早，或者头发比较稀疏，不要急着把帽子早早地摘掉，这也是防止寒气侵邪的好方法。
家里最好备一个温度计，把15℃作为捂与不捂的临界温度，如果温度持续在15℃以上而且相对稳定的话，可以适当减少衣物，不过即便气温有所回升，最好还是得再捂上一个星期。
如果您的身体本来就比较羸弱或是年事已高，就更应延长春捂时间，这样身体才能适应外界的变化。
　　另外，人体下部血液循环较上部差，容易遭受风寒的侵袭，所以多捂捂下半身才是关键。
如果能配合下半身的体育活动，对促进血液循环、加强抗病能力会更有帮助，像按摩双腿、搓脚、踢腿、活动膝关节都可以尝试。

编辑推荐

人体节律周期健康法

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