

<<顺天应时>>

图书基本信息

书名：<<顺天应时>>

13位ISBN编号：9787502953942

10位ISBN编号：7502953949

出版时间：2012-1

出版时间：气象出版社

作者：韦容

页数：230

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>

<<顺天应时>>

内容概要

每个节气的到来，都预示着气候的变化，物象的交替。

人与自然是统一的整体，人们只有顺应自然的变化并及时调节自己，按照天地变化和日月星辰的运行规律，使自己的生活习惯与自然同步，才可以健康益寿。

人不能脱离天地气息而存在，人体的五脏六腑、七窍四肢、筋骨皮肉等组织的机能活动无不受节气变化的影响。

“天人合一”是不违天时、顺道而行的重要法则。

明代医学家张景岳指出：“春应肝而养生，夏应心而养长，长夏应脾而养化，秋应肺而养收，冬应肾而养藏。

”说明了人体五脏的生理活动只有适应四时阴阳的变化，才能与外界环境保持协调平衡。

反之，如不能顺应四时阴阳的变化，人体节律就会因紊乱而受扰，抗病能力和适应能力就会下降。

对于老年人来说，节气时辰更是一个极为重要的问题。

老年人的内修外养均离不开对自然节候的把握，应根据阴阳的盛衰、节气的流转调解生活，顺天应时，以消疾渡厄，防病防衰。

<<顺天应时>>

书籍目录

前言二十四节气与天时二十四节气的来历七十二候二十四番花信风季节节律二十四节气与生活起居二十四节气与农事二十四节气与三伏、三九立春立春时节自然与气候立春经典气象谚语诗词立春各地风俗立春时节的生活起居立春时节防病提示立春时节的饮食保健立春时节健身养生功雨水雨水时节自然与气候雨水经典气象谚语诗词雨水各地风俗雨水时节的生活起居雨水时节防病提示雨水时节的饮食保健雨水时节健身养生功惊蛰惊蛰时节自然与气候惊蛰经典气象谚语诗词惊蛰各地风俗惊蛰时节的生活起居惊蛰时节防病提示惊蛰时节的饮食保健惊蛰时节健身养生功春分春分时节自然与气候春分经典气象谚语诗词春分各地风俗春分时节的生活起居春分时节防病提示春分时节的饮食保健春分时节健身养生功清明清明时节自然与气候清明经典气象谚语诗词清明各地风俗清明时节的生活起居清明时节防病提示清明时节的饮食保健清明时节健身养生功谷雨谷雨时节自然与气候谷雨经典气象谚语诗词谷雨各地风俗谷雨时节的生活起居谷雨时节防病提示谷雨时节的饮食保健谷雨时节健身养生功立夏立夏时节自然与气候立夏经典气象谚语诗词立夏各地风俗立夏时节的生活起居立夏时节防病提示立夏时节的饮食保健立夏时节健身养生功小满小满时节自然与气候小满经典气象谚语诗词小满各地风俗小满时节的生活起居小满时节防病提示小满时节的饮食保健小满时节健身养生功芒种芒种时节自然与气候芒种经典气象谚语诗词芒种各地风俗芒种时节的生活起居芒种时节防病提示芒种时节的饮食保健芒种时节健身养生功夏至夏至时节自然与气候夏至经典气象谚语诗词夏至各地风俗夏至时节的生活起居夏至时节防病提示夏至时节的饮食保健夏至时节健身养生功小暑小暑时节自然与气候小暑经典气象谚语诗词小暑各地风俗小暑时节的生活起居小暑时节防病提示小暑时节的饮食保健小暑时节健身养生功大暑大暑时节自然与气候大暑经典气象谚语诗词大暑各地风俗大暑时节的生活起居大暑时节防病提示大暑时节的饮食保健大暑时节健身养生功立秋立秋时节自然与气候立秋经典气象谚语诗词立秋各地风俗立秋时节的生活起居立秋时节防病提示立秋时节的饮食保健立秋时节健身养生功处暑处暑时节自然与气候处暑经典气象谚语诗词处暑各地风俗处暑时节的生活起居处暑时节防病提示处暑时节的饮食保健处暑时节健身养生功白露白露时节自然与气候白露经典气象谚语诗词白露各地风俗白露时节的生活起居白露时节防病提示白露时节的饮食保健白露时节健身养生功秋分秋分时节自然与气候秋分经典气象谚语诗词秋分各地风俗秋分时节的生活起居秋分时节防病提示秋分时节的饮食保健秋分时节健身养生功寒露寒露时节自然与气候寒露经典气象谚语诗词寒露各地风俗寒露时节的生活起居寒露时节防病提示寒露时节的饮食保健寒露时节健身养生功霜降霜降时节自然与气候霜降经典气象谚语诗词霜降各地风俗霜降时节的生活起居霜降时节防病提示霜降时节的饮食保健霜降时节健身养生功立冬立冬时节自然与气候立冬经典气象谚语诗词立冬各地风俗立冬时节的生活起居立冬时节防病提示立冬时节的饮食保健立冬时节健身养生功小雪小雪时节自然与气候小雪经典气象谚语诗词小雪各地风俗小雪时节的生活起居小雪时节防病提示小雪时节的饮食保健小雪时节健身养生功大雪大雪时节自然与气候大雪经典气象谚语诗词大雪各地风俗大雪时节的生活起居大雪时节防病提示大雪时节的饮食保健大雪时节健身养生功冬至冬至时节自然与气候冬至经典气象谚语诗词冬至各地风俗冬至时节的生活起居冬至时节防病提示冬至时节的饮食保健冬至时节健身养生功小寒小寒时节自然与气候小寒经典气象谚语诗词小寒各地风俗小寒时节的生活起居小寒时节防病提示小寒时节的饮食保健小寒时节健身养生功大寒大寒时节自然与气候大寒经典气象谚语诗词大寒各地风俗大寒时节的生活起居大寒时节防病提示大寒时节的饮食保健大寒时节健身养生功

<<顺天应时>>

章节摘录

立春时节防病提示 立春季节，日照回升，天气慢慢由寒转暖，但各种致病的细菌、病毒、微生物等也开始生长繁殖，所以春季是疾病多发的季节。

流感、流脑、猩红热、麻疹等常常在这个季节暴发。

所以，春季一定要重视防范温病杂病的侵扰，增强体质，注重养生，以防疾病侵袭。

早春谨防传染病 春季是呼吸道疾病的易发时期，易发上呼吸道感染，包括感冒、扁桃体炎、支气管炎等。

为了避免感染这些疾病，要做到以下几点：（1）春季天气多变，孩子是易感人群，应注意保暖，切忌受寒，尽量不带孩子去公共场所，注意与感冒病人隔离。

（2）注意居室空气的流通，适度开窗通风换气，必要时关闭门窗，用食醋熏蒸消毒。

（3）注意饮食卫生，饮食要清淡，多喝水，不吃或少吃零食。

（4）鼓励孩子参加体育锻炼，以增强体质。

（5）孩子患病一定要去医院，应让专业儿科医生诊治。

春季不仅儿童要注意预防流行疾病，体弱多病者和老年人同样要注意预防呼吸道传染病。

参春交替时节防面瘫 冬春交替时还需预防面神经瘫痪，即常见的口眼歪斜。

这种症状多因面部遭受过冷刺激，导致营养神经的血管痉挛，引起面部神经组织缺血水肿。

也有因过度劳累、病毒性感冒而造成的。

这是因为春季气温变化较大，天气冷暖不定，气温忽高忽低，加之此时人体受季节的影响，腠理开始变得疏松，对寒邪的抵抗能力有所减弱，自然容易得病。

所以，初春时节生活在北方地区的人不宜立即脱去棉服，而要根据气温的变化随时增减衣物。

外出时最好避开风寒对面部的直接侵袭，尤其是年老体弱、过劳、酒后及患有高血压、关节炎等慢性疾病者，尽可能背风行走，避免面部受冷空气刺激。

早春时节防过敏 在立春时节，有些人会因为接触外界过敏源而出现过敏反应，甚至诱发哮喘、鼻炎等季节性过敏疾病。

所以，这个时节，要特别留意户外的过敏源。

当然，也不可忽视室内的过敏源。

不注意保持室内环境清洁，也是导致皮肤过敏的一个因素。

过敏源的预防，要注意以下几点：（1）花粉的传播 立春前后，生机盎然，正是人们到户外踏青郊游的好时节。

有些人对花粉过敏，因此在外出时要避免近距离接触花粉，如果肌肤上出现小红斑、水疱、瘙痒等过敏症状，要及时就医。

不光是花粉过敏，春季的柳树、榆树也是常见的过敏源。

柳絮漫天飞扬，飘进室内，在地毯、沙发、窗帘等尘螨最容易沉积的地方落下，因此一定要定期清理这些地方。

地毯是最容易沾满灰尘的，需要每隔几天就用吸尘器清洁灰尘，使灰尘不致嵌入绒布内。

因为灰尘等脏物会在底部起研磨作用，不但会影响室内环境，还会减少地毯的使用寿命。

沙发和窗帘上的细菌是最容易被人忽视的。

沙发在放置的时候应该与墙壁保持1厘米的间隙，以方便清洁缝隙的灰尘，并且保持每周至少一次的吸尘，尤其注意去除织物结构间的积尘；沙发垫要每周翻转一次，使磨损均匀分布，每两周清洗一次。

窗帘平时可以用湿抹布擦拭，并定期拆下来清洗。

（2）室内植物的养植 春季，室内植物也是容易引发过敏的一个方面。

室内植物的摆放要注意密度，比如在一间15平方米的居室内，适宜的摆放密度为2盆中大型植物或3—4盆小型植物。

有些植物会发出异味、异香，更容易使人出现过敏反应，不宜摆放在室内。

比如黄杜鹃、花叶万年青、铁海棠等，其叶片鳞茎含有毒汁，接触毒汁会使人毛发掉落，如果不慎入

<<顺天应时>>

口，更有中毒的危险；松柏类植物的过浓香味会影响人的食欲；天竺葵散发的气味会使人过敏；玫瑰、百合、野菊花、松树、红豆树等植物也容易使人出现过敏现象。

(3) 室内通风 保持室内空气流动是预防过敏的有效方法。

春季室内可产生尘螨和霉菌，除了要注意清洁之外，开窗通风也是很重要的，通风能使室内外的空气对流，阻止尘螨、霉菌的扩散。

.....

<<顺天应时>>

编辑推荐

现代生活已经让更多的人远离了二十四节气。

曾经，我们日出而作，日落而息，踏着自然的节律，劳动、生活，享受着暖暖的夏日，凉凉的秋风...
... 对于曾经的诗意生活，对已经逝去的田园牧歌，现代人是多么心向往之。

《顺天应时：二十四节气与衣食住行》是关于二十四节气自然与人的书，还是关于美好的传统诗意生活和理想生活的书。

书中告诉我们，如何与天地合而为一，如何在自然中找到平衡。

<<顺天应时>>

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>