

<<《黄帝内经》与四季养生>>

图书基本信息

书名：<<《黄帝内经》与四季养生>>

13位ISBN编号：9787504734235

10位ISBN编号：7504734233

出版时间：2010-6

出版时间：中国物资出版社

作者：花玉和

页数：207

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>

## <<《黄帝内经》与四季养生>>

### 前言

《黄帝内经》是传统养生学的源头之作。

它将先前庞大而零散的养生文化系统完善地纳入到一个体系之中，整体体现了中国古人对人体与四时季候关系的独特理解以及人体各部分互为照应的整体观念，是一部统领中国医学、古代养生学的绝世巨著。

随着现代社会发展的脚步越来越快，人们的生活节奏越来越快，所承受的压力也就越来越大。在这样的环境下，我们忽视了自身的调养，使我们的身体在超负荷的状态下不停地运转。当名目繁多的现代疾病和身体的种种不适，以排山倒海之势向我们袭来的时候，人们才开始感觉到养生的重要意义，于是把目光从西方医学转到了传统中医的养生之道。

《黄帝内经》讲究“因天之序”，本书正是把《黄帝内经》关于四季养生的精华部分呈献给广大读者。

因为古籍读来不易，《黄帝内经》作为上古时期的作品，读起来更是难上加难，书中大量的专用术语和深奥的含义，每每使人望而生畏。

所以本书把这些难点与隔阂加以化解，使之成为大众易懂的常识。

除此之外，本书还结合现代人的生活习惯，引申了《黄帝内经》的四季养生之道，非常适合现代人养生。

## <<《黄帝内经》与四季养生>>

### 内容概要

本书首先简单介绍了《黄帝内经》这本巨著，让读者先对我国的养生经典之作有所了解。

通过阅读绪论，你将会知道《黄帝内经》是不是由黄帝所作，它为什么用黄帝来命名，以及《黄帝内经》与中医的关系。

紧接着，对《黄帝内经》的养生之道做了简单的介绍，指出精、气、神是我们身体的“三宝”，在日常生活中要注意养护我们自身的“三宝”。

并且提出长寿来自于健康合理的饮食习惯，也就是《黄帝内经》中说的“饮食有节，起居有常，不妄作劳”，同时做到精神内守，这样人就不会得病，自然活到天年。

此外，本书针对睡眠、饮食、运动、情志、脏腑五个方面，按照春季养生、夏季养长、秋季养收、冬季养藏的原则，分别提出了四季养生方案。

古人称睡眠为“眠食”，睡眠跟饮食一样，一年四季不能一概而论，要顺应四时阴阳变化。

在饮食养生中，本书介绍了食物的“性”，让读者了解什么是寒性食物，什么是热性食物以及发物的概念，方便读者以后有选择性地进食；生命在于运动，在运动养生的章节中，按照《黄帝内经》的养生理念，针对春夏秋冬的不同气候特点，提出相应的运动方案；在情志养生中，引用“五劳七伤”的概念，告诫人们在日常的工作和学习中，注意把握度，不要透支自己的健康，同时要注意控制自己的情绪；一年四季跟人体的五脏六腑是有联系的，春季对应肝脏，夏季对应心脏，秋季对应肺，冬季对应肾，按照这样的思路，向读者介绍了四季该如何有针对性地养护脏腑。

<< 《黄帝内经》与四季养生 >>

作者简介

花玉和，1950年出生于河北省兴隆县，先后毕业于河北省兴隆县卫校和河北医科大学中医专业，主治：红斑狼疮、肝、肾等慢性疾病。他曾经抢救、诊治上百例红斑狼疮患者，使红斑狼疮患者的生存期得到延长，生活质量得到明显改善，使部分红斑狼疮患者的抗核抗体阴转。在治疗过

## &lt;&lt; 《黄帝内经》与四季养生 &gt;&gt;

## 书籍目录

绪论 养生的渊源史书——《黄帝内经》第一章 老祖宗留下来的四季养生之道 一、四时阴阳论 二、护好我们身体的“三宝”——精、气、神 三、长寿来自合理的生活习惯 四、精神内守，病安从来第二章 睡出健康——四季睡眠养生 一、怎样才能睡得健康 二、把握春季睡眠 三、夏季睡眠宜与忌 四、秋季睡姿有讲究 五、冬季睡眠养生之道第三章 吃出健康——四季饮食养生 一、饮食养生重在调理脾胃 二、民以食为天——谈谈饮食 三、春季饮食养生 四、夏季阳气亢盛，饮食宜清淡 五、秋季收敛之季，饮食当滋阴润燥 六、封藏之季，冬季宜进补第四章 四季运动养生 一、春季运动适合“广步于庭” 二、夏季运动要把握出汗量 三、秋季运动宜“养收” 四、冬季运动要多动腿、勤扭腰第五章 学会控制情绪——四季情志养生 一、《黄帝内经》如何论情志 二、防止“五劳七伤” 三、春季情志养生以“和”为贵 四、夏季神养宜静心 五、调和情志，远离悲秋 六、冬季情志调养要从肾着手第六章 四季脏腑养生 一、春季重在养肝 二、炎炎夏日，养心为上 三、秋季护肺是王道 四、冬季养生以护肾为本第七章 四季经络养生 一、可以“决生死、处百病、调虚实”的人体经络 二、何谓奇经八脉 三、春季肝经养生 四、夏季要防“心腹之患” 五、秋季肺经保健 六、冬季经络养生用太极第八章 四季穴位养生 一、穴位的养生意义 二、春季常按三穴保肝脏 三、夏季穴位养生抗暑热 四、秋季的护肺宝穴——曲池、迎香、合谷 五、冬季经常按摩三穴可健肾固精第九章 不同体质人的四季养生策略 一、为什么有人怕冷有人怕热——教你辨别阴阳体质 二、阳虚体质者的四季养生 三、阴虚体质者的四季养生策略 四、适当药补，调和阴阳第十章 男女老少四季养生策略 一、女人为什么比男人更容易衰老——女七男八 二、做健康美女——女性四季养生美容 三、男性四季养生谈 四、老年人的四季养生 五、少儿四季养生第十一章 四季洗脚养生 一、树老根先竭，人老足先衰 二、春季洗脚妙招 三、夏季洗脚用凉水还是用热水 四、秋冬洗脚也是一种“进补”第十二章 四季养生的关键点 一、春分如何养生 二、夏至怎样养长 三、秋分如何养收 四、冬至怎样养藏附 一天之中如何养生后记 养生讲究天人合一

## <<《黄帝内经》与四季养生>>

### 章节摘录

太极拳作为一项体育运动，之所以具有养生保健功能，其奥秘在于“一动无不动”的身体活动，能给各组织器官一定强度和量的刺激，激发和促进身体在生理、生化和形态结构上发生一系列适应性变化，使体质朝着增强的方向上转化和发展。

对于中老年人及慢性病病人来说，推迟身体各组织器官结构和功能上的退行性变化，能有效地起到健身、疗疾、延缓衰老的作用。

中医认为，人是一个有机的整体，由经络贯通上下、沟通内外，内属于脏腑，外络于肢节。太极拳独特的习练方式可有利于通经活络。

首先，我们知道，突然、强烈而持久的七情刺激，会使人体气机紊乱和脏腑阴阳气血失调，而太极拳却强调全身心的放松，可削弱、转移和克服内伤病的七情刺激，而有利于经络的疏通。

其次，太极拳全身性的轻慢松柔的适当运动，会使周身暖意融融，可加大经络传导速度和强度，有利于脉气在全身上下、内外循环无端的经络系统中运行，有助于经络畅通透达，使气血充盈灌注全身，濡养各脏腑组织器官，维持和保护机体功能，加强抵御病邪和自我修复的能力。

最后，太极拳运动中，腰部的旋转，四肢的屈伸所构成的缠绕运动会对全身300多个穴位产生不同的牵拉、拧挤和压摩作用。

这实际上是一种自我按摩，能起到类似针刺的作用，可活跃经络，激发经气，调整虚实，加强并联系各组织器官的生理功能，使其处于协调有序的状态。

## <<《黄帝内经》与四季养生>>

### 编辑推荐

根据传统经典讲述四季养生之道，调节肌体，祛病健身 重温老祖宗留下的养生大道，建立天人合一的养生理念 追求身心健康，轻松活到天年 把握阴阳，与天同寿 生活的点滴决定你的健康 顺应四时阴阳变化，踏上健康长寿快车

<< 《黄帝内经》与四季养生 >>

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>