

<<中华传统养生历>>

图书基本信息

书名：<<中华传统养生历>>

13位ISBN编号：9787509105351

10位ISBN编号：7509105358

出版时间：2006-10

出版时间：人民军医出版社

作者：高也陶

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>

## <<中华传统养生历>>

### 内容概要

本书作者参考大量中医古籍和现代文献，结合多年的研究成果，以中医五运六气学说为主导，深入浅出地介绍了节气、物候、饮食等与养生保健的关系。

包括天地人概论，节气的含义与划分，五运六气的概念、内在联系及其对养生保健的指导意义，2007（丁亥）年的运与气及养生历，食物中的五味与配伍禁忌等。

内容丰富，资料翔实，阐述简明，对读者了解中国传统文化和中医传统养生理论与方法，并具体指导2007（丁亥）年的养生保健，具有一定的参考价值。

适于广大群众、中医院校学生和中医药爱好者阅读参考。

## &lt;&lt;中华传统养生历&gt;&gt;

## 书籍目录

- 第一章 天地人 一、从《三坟》说起 二、大道无形 三、天地人 四、人的生存与健康第二章 季节气候 一、节气的划分 二、二十四个节气的含义 三、地理位置的划分第三章 《黄帝内经》中的五运六气 一、概述 二、有关五运六气 三、五运六气的专门术语 (一)五运六气历 (二)天干地支与五行之配 (三)运 (四)气 四、五运六气的指导意义第四章 2007(丁亥)年的运与气 一、2007(丁亥)年的统运 二、2007(丁亥)年的五音健运 三、2007(丁亥)年的主运 四、2007(丁亥)年的客运 五、2007(丁亥)年的主气 六、2007(丁亥)年的客气 七、2007(丁亥)年的气的客主加临 八、《黄帝内经》五运六气历对2007(丁亥)年的总体测评第五章 2007(丁亥)年五运六气养生历 一、2007(丁亥)年总体养生注意事项 二、2007(丁亥)年的五运六气总述 三、2006(丙戌)年五运六气历的分解 (一)2007年元旦至1月19日的五运六气 1.丙戌年五运终之气 2.丙戌年五运终之气冬至 (三候) 3.丙戌年五运终之气小寒 (二)丁亥年的五运六气历 1.丁亥年初运初之气 2.丁亥年初运初之气大寒 3.丁亥年初运初之气立春 4.丁亥年初运初之气雨水 5.丁亥年初运初之气惊蛰 6.丁亥年二运二之气 7.丁亥年二运二之气春分 8.丁亥年二运二之气清明 9.丁亥年二运二之气谷雨 10.丁亥年二运二之气立夏 11.丁亥年二运三之气 12.丁亥年二运三之气小满 13.丁亥年三运三之气 14.丁亥年三运三之气芒种 15.丁亥年三运三之气夏至 16.丁亥年三运三之气小暑 17.丁亥年三运四之气 18.丁亥年三运四之气大暑 19.丁亥年三运四之气立秋 20.丁亥年四运四之气 21.丁亥年四运四之气处暑 22.丁亥年四运四之气白露 23.丁亥年四运五之气 24.丁亥年四运五之气秋分 25.丁亥年四运五之气寒露 26.丁亥年四运五之气霜降 27.丁亥年五运五之气 28.丁亥年五运五之气立冬 29.丁亥年五运终之气 30.丁亥年五运终之气小雪 31.丁亥年五运终之气大雪 32.丁亥年五运终之气冬至 33.丁亥年五运终之气小寒 (三)丁亥年十二月十三至大年三十的五运六气历 1.戊子年初运初之气 2.戊子年初运初之气大寒 3.戊子年初运初之气立春第六章 食物的五味分类与配伍禁忌 一、食物的五味 (一)酸味 (二)苦味 (三)甘味 (四)辛味 (五)咸味 二、食物配伍禁忌第七章 中华传统养生方法 一、传统养生思想 (一)概述 (二)养生的理论基础 二、养生的方法 (一)古人养生论 (二)精神养生 (三)饮食养生 (四)睡眠养生 (五)运动养生第八章 传统饮食养生 一、传统的五味饮食 二、家庭养生汤 三、四季饮食调理 四、女性食谱 五、男性食谱第九章 传统饮食与美容 一、古代养生美容法 二、饮食美容法 (一)常见的具有美容作用的药物 (二)具有美容作用的食物 (三)美容养生食谱附录 2007(丁亥)年养生历

<<中华传统养生历>>

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>