

<<一年四季说养生-夏>>

图书基本信息

书名：<<一年四季说养生-夏>>

13位ISBN编号：9787509609958

10位ISBN编号：750960995X

出版时间：2010-6

出版时间：菡月 经济管理出版社 (2010-06出版)

作者：菡月

页数：239

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>

## <<一年四季说养生-夏>>

### 前言

祖国的传统文化浩如烟海，而传统中医养生学则是这浩瀚之海中的一朵奇美的浪花。

医圣张仲景在他的名著《伤寒杂病论》中这样讲：“习医，上可疗君亲之疾，下可救贫民之厄，中以保身长命。

”古代历来有“不为良相，即为良医”的言说。

讲的都是从医的功德所在。

所谓“大道至简”、“大医至爱”、“大医精诚”。

抱着利己、利他、造福社会的心愿，我迈进了中医养生学的大门。

在这里，我有幸聆听了中医药大学著名的老教授，曾做客央视“百家讲坛”的郝万山老师的演讲，让我从传统的中医圣典《黄帝内经》中更深刻地明悉“人是自然之子”的道理。

人既本于阴阳，就要法于阴阳，就要按照自然规律和人体的生命规律来规范自己的饮食起居、衣食住行。

如果违背了自然界的生命规律，就会灾害丛生，疾病缠身。

同时，人既是自然之子，大自然就是我们的衣食父母，我们就更要善待自然，就要学会与自然万物和谐相处，而不是采取抢掠的形式，采取大自然一切皆为我用的方式。

如果真是从治病救人的角度来运用大自然供给的食物时，我们也要心怀感恩之情，而不应是暴殄天物，随欲纵行。

## <<一年四季说养生-夏>>

### 内容概要

所谓春夏养阳就是告诉我们，即使是在炎热的夏季，我们也要注意呵护好体内的阳气。长夏饮食养生要防湿邪。

在三伏天，又称桑拿天，天气闷热又多雨的季节。

中医认为长夏属土，人体五脏中的脾也属土，长夏的特点是偏湿，湿邪易困脾土。

所以，长夏养生，从食疗上讲，要多吃些健脾利湿的食物，如绿豆、白扁豆、赤小豆、薏苡仁、丝瓜、茯苓、山药、姜、粟米等。

## 作者简介

菡月，原名丁洁。

1987年毕业于中国人民大学。

曾师从北京中医药大学郝万山、张其成教授。

现为国家人力资源与社会保障部认证的养生指导师，中国医疗保健国际交流促进会会员，中国养生人才网编辑。

创建拥有独立网络域名的养生保健博客，目前位于新浪健康博客前20名，点击量已超过200万次。

在《自我药疗》、《大众科技报》、《妇女之友》等报纸杂志发表健康养生文章1000多篇，受到广大读者的热烈欢迎，文章多次得到新浪网的推荐。

出版专著《你的世界我最懂》、《田汉一家》。

<<一年四季说养生-夏>>

书籍目录

绪论养生基础一、关于养生二、养生的原则三、四季养生第一章 夏季养生概述一、夏季养生在于养长、养心、养阳二、夏季养生简述三、初夏养生四、仲夏养生五、季夏养生六、夏末养生第二章 夏季常见疾病的防治一、心脏病二、冠心病三、心肌炎四、低血压五、贫血六、胃炎七、消化性溃疡八、胃下垂九、肠炎十、中暑十一、痢疾十二、乙脑十三、痲子十四、日光性皮炎十五、湿疹十六、花斑癣十七、脚气十八、疔夏十九、军团病二十、冬病夏治第三章 夏季饮食调养一、夏季饮食原则二、夏季饮食与营养三、时令果蔬的选择四、初夏饮食五、仲夏饮食六、暑伏饮食七、夏季饮食养生相关链接第四章 夏季运动养生一、夏季运动养生概述二、中国传统动静相宜的运动养生方式三、中国传统运动养生中的静态方式四、现代运动养生方式第五章 夏季起居养生一、夏季起居原则二、夏季室内养生三、夏季室外活动的养生四、夏季阴雨天气与养生第六章 夏季精神养生一、夏季与情志二、夏季情志的清静养神调节法三、夏季情志的音乐调节法四、夏季饮食调节情志五、改善情志的其他方法六、琴棋诗书画养生七、儒学养生第七章 夏季体质养生一、阴阳五行分类法二、夏季不同体质的养生第八章 夏季容易中毒的常见食物及预防一、扁豆二、甘蔗三、蘑菇四、姜五、河豚六、土豆七、黄花菜八、西红柿九、绿叶蔬菜十、红薯十一、豆浆十二、剩米饭参考书目

## <<一年四季说养生-夏>>

### 章节摘录

在作息时间内，也要顺应四时的变化，做到“起居有常”，春、夏季“夜卧早起”，秋季“早卧早起”，冬季“早卧晚起”。

在饮食五味上，摄取更要有规律，过饥、过饱或饮食偏嗜均能伤害脏腑，影响身体健康，蔬菜瓜果的食用亦有一定的季节性。

要吃应时食物，不要吃所谓的反季节食物。

因为，一方水土养一方人，食物与人是要相适应的。

例如，在春秋冬这三季，东北一带的人大吃山竹、猕猴桃之类的寒凉食物，大量喝苦寒的茶，对身体并不利。

2.动静结合现代科学讲“生命在于运动”，而中医讲究平衡，认为生命既要讲动也要讲静：“气血极欲动，精神极欲静”，中医既倡导“养身莫善于动”，又认为“养静为摄生之首务”。

因此，只有动静结合，才能达到养生防病的目的。

动，包括劳动和运动两方面。

中医学历来重视“动”在养生学中的重要意义，认为“人若劳于形，百病不能成”，“一身动则一身强”。

并创造了许多行之有效、具有民族特色的健身运动法。

诸如五禽戏、八段锦、太极拳、易筋经等。

坚持这些健身运动，可以畅气机、通气血、利关节，从而增强机体的抗病能力。

现代医学也已证明，经常参加体育运动，可以促进身体的新陈代谢，使机体充满活力，从而延缓各器官的衰老。

静，又称清静，包括精神上的清静和形体活动的相对安静状态，是与动相对而言，在中医养生学上亦占有重要地位。

气功中的静功一般没有肢体的运动，它通过一定的体态姿式，特定的呼吸方法及特定的意念活动，在“静”的状态下，进行内部的自我锻炼和调节，从而达到对机体“调整”、“修复”和“建设”的目的，静功在气功锻炼中具有重要的意义。

例如，在饭后，就不要做剧烈运动，以免影响身体的消化。

而在睡前，人也要安静下来，让血归于肝，使一些器官得到适当的休息调节。

类似的注意事项还很多，我们要谨慎小心，悉心体察，不要因自己的无知与不慎，给身体造成不利，有碍健康。

## <<一年四季说养生-夏>>

### 编辑推荐

《一年四季说养生:夏》：中国首席中医养生专家，杨力教授倾力推荐，夏季时节，昼长夜短，气候炎热，万物开花结果，其季节特点为夏长，即生长之意，受夏长气候影响，人体内在机能也相应发生变化，夏季暑气当令，内应于心，阳气外发，伏阴在内，体阳气亦常旺盛，因夏季在五方中属南，五行中属火，与五脏的心相对应，五味属苦，所以夏季养生还要注意养心。

<<一年四季说养生-夏>>

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>