

<<一年四季说养生 秋>>

图书基本信息

书名：<<一年四季说养生 秋>>

13位ISBN编号：9787509610732

10位ISBN编号：7509610737

出版时间：2010-9

出版时间：经济管理出版社

作者：菡月

页数：232

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 秋>>

### 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，让我从传统的中医经典《黄帝内经》中更深刻地明晰“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所用的方式。

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 秋>>

### 内容概要

《一年四季说养生:秋》内容简介：秋季燥邪当令，易伤人津液，造成口干舌燥、大便秘结、皮肤干燥等痼症。

所以，秋季防“秋燥”，多食用滋阴益气、宣肺化痰的食品，如西洋参、桔梗、百合、杏仁、陈皮等；润燥养肺的食品，如蜂蜜、黑芝麻、白木耳、秋梨等.对减缓秋燥、防便秘、保护皮肤能起到良效。

<<一年四季说养生 秋>>

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—《菡月养生保健堂》，目前位于新浪健康博

## <<一年四季说养生 秋>>

### 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 秋季养生概述 一、秋季养生在于养收、养肺、养阴 二、秋季养生简述 三、初秋养生 四、仲秋养生 五、晚秋养生第二章 秋季常见疾病的防治 一、肺炎 二、肺气肿 三、肺结核 四、肺癌 五、糖尿病 六、甲状腺功能亢进 七、甲状腺功能低下 八、甲状腺癌 九、低血糖症 十、血脂异常 十一、肥胖 十二、胆囊息肉 十三、痛风 十四、慢性便秘 十五、肠癌 十六、乳腺癌 十七、子宫癌 十八、抑郁症 十九、淋巴瘤 二十、癌症病因和防治第三章 秋季饮食养生 一、秋季饮食原则 二、秋季饮食与营养 三、秋季时令果蔬的选择 四、初秋饮食 五、仲秋饮食 六、晚秋饮食第四章 秋季运动养生 一、秋季运动养生概述 二、中国传统动静相宜的运动养生方式 三、传统运动养生中的“动态”养生第五章 秋季起居养生 一、秋季起居原则 二、秋季室内养生 三、秋季室外活动的养生 四、秋末冬初与养生第六章 秋季精神养生 一、秋季精神养生概述 二、秋季抑郁症预防 三、秋季情志养生调节法 四、秋季情志的音乐调节法 五、秋季情志与饮食调节 六、宠物与养生 七、狗与养生 八、猫与养生第七章 秋季与体质养生 一、阴阳五行分类法与秋季养生 二、不同体质的秋季养生

## <<一年四季说养生 秋>>

### 章节摘录

服食。

指服药，即服长生不老药。

西汉刘安就研制长生不老的药，鸡犬升天，就是指服了长生不老药，人和鸡狗都成为仙的传说。

强调服药对健康长寿的重要作用。

当然，这有些夸大，长寿可以，成仙是不可能的，但我们不能苛求于古人，这毕竟代表古人对健康长寿延长生命的探索。

但是，淮南王刘安的道教研究团队，还是通过研究发现了豆腐这种营养价值极高的食品，是对人类健康的重大贡献。

有的认为仅靠服食即可求长生。

他们研究道教方术，并进行服食实践。

道教传说，杜子微服天门冬多年，在人间三百余年，移门子服五味子十六年，楚女子服地黄八年，林子明服术十一年，任子季服茯苓十八年，陵阳子仲服远志二十年，都成了陆仙（传服丹药，则成了天仙）。

道教研究人士中，有的通过理性思考，取得了接近真理的结论，如认为服食只能治病、养生，是成仙的辅助手段。

道士在长期的服食实践中，对许多矿物、动物和植物的药性了解较深，留下了不少养生药方，对于现在仍有一定的参考价值。

导引。

是通过四肢、身体运动，引导身体中的邪气，将其排出体外。

导引作为养生健身术，战国时期已经比较普及，道教将其作为长生方术，或作为强筋健骨、祛病除劳养生术。

导引，也叫做道引。

《太清导引养生经》说，导引可以调营卫，消谷水，排除身体中的风邪，长进身体中的血气或正气，使人精神健旺，疾病痊愈，可以按图去做。

导引既可以单炼，也可同服气结合起来。

清代敬慎山房还编写了《千年养生导引》一书，系统介绍了养牛导引的方法和技巧。

## <<一年四季说养生 秋>>

### 编辑推荐

秋季时节白天渐短黑夜渐长气候多燥万物容平、其季节特点为阴渐长阳始消秋天是要收气的、所以要养收受秋收的影响人体内的机能也要相应发生变化、秋季内应于肺所以我们养生的重点应于五脏的肺部调养。

中国首席中医养生专家杨力教授倾力推荐

<<一年四季说养生 秋>>

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>