

<<图解二十四节气祛百病>>

图书基本信息

书名：<<图解二十四节气祛百病>>

13位ISBN编号：9787511706362

10位ISBN编号：7511706363

出版时间：2011-1

出版时间：中央编译

作者：黄明达 编

页数：310

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>

## <<图解二十四节气祛百病>>

### 前言

《黄帝内经》说：“人与天地相参也，与日月相应也。

”人生天地间，一切生命活动都是与大自然息息相关的，无论是四时气候变化、昼夜晨昏更替、，还是日月星辰运转，都会对人体的五脏六腑和生物钟产生影响。

人要依靠天地之气提供的物质条件才能生存，同时也要适应四时阴阳的变化规律，才能得以健康的发育。

因此就产生了天人合一、顺应四时的健康理念。

以中华传统的二十四节气为主线，对这个理念进行剖析，并提供相应可行的养生方法，是本书的宗旨所在。

《吕氏春秋》提到：“天生阴阳寒暑燥湿，四时之化，万物之变，莫不为利，莫不为害。

圣人察阴阳之宜，辨万物之利，以便生，故精神安乎形，而寿长焉。

”就是说顺应自然规律并非被动的去适应，而是要采取积极主动的态度，要先掌握自然界昼夜寒暑变化的规律，再有针对性的采取防御外邪侵袭的措施。

二十四节气是根据太阳在黄道（即地球绕太阳公转的轨道）上的位置来划分的。

视太阳从春分点（黄经零度，此刻太阳垂直照射赤道）出发，每前进15°

为一个节气；运行一周又回到春分点，为一回归年，合360°，因此分为二十四个节气。

在农历中，以立春为二十四个节气的开端。

二十四个节气的名称，是随着北斗七星中的魁、衡、杓三颗星随着天体的运行，其所指的地方并结合当时的自然气候与景观命名而来的。

二十四节气是华夏祖先在历经千百年的生产实践中创造出来的文化遗产。

春温、夏热、秋凉、冬寒的气候变迁，会带来风、寒、暑、湿、热等气候环境，对人体的脏腑和气血产生影 响。

气候变迁还会带来人体经络与生物钟的细微变化，在本书中均有细致说明。

因此，养生应该因人、因时而异区别对待，不能泛泛而论，随波逐流。

## <<图解二十四节气祛百病>>

### 内容概要

人生天地间，一切生命活动都是与大自然息息相关的，这就是《黄帝内经》所说：“人与天地相参也，与日月相应也。”

无论是四时气候变化、昼夜晨昏更替，还是日月星辰运转，都会对人体的五脏六腑和生物钟产生影响。

人要依靠天地之气提供的物质条件才能生存，同时也要适应四时阴阳的变化规律，以便健康地发育。因而就产生了天人合一、顺应四时的健康理念。

二十四节气是华夏祖先在历经千百年的生产实践中创造出来的文化遗产。

春温、夏热、秋凉、冬寒的气候变迁，会带来风、寒、暑、湿、热等气候环境，对人体的脏腑和气血产生影响。

因此，我们应该掌握二十四节气变化的规律，根据天地的阴阳变化才调节人体的五脏气血，达到养生、养心、养性并举的目的。

## <<图解二十四节气祛百病>>

### 书籍目录

本书内文图示第一篇 总论篇天人合一，道法自然1阴阳四时者，万物之始终：二十四节气的由来释名·天地合气：二十四节气的划分和意义·说文解字：二十四节气与传统文化·源远流长：二十四节气与先人智慧2天有所变，人有所应：二十四节气对人体的影响·五脏应四时，各有所受：二十四节气影响人体脏腑·春夏秋冬，其气不同：二十四节气影响经络和生物钟·求同存异：二十四节气对不同人群的影响3黄帝内经之天人相应：顺应四时、阴阳调合的养生观·一阴一阳之谓道：阴阳初探秘·善养生者：维持阴阳平衡·从四时阴阳之根：养生与自然相参照第二篇 春季篇推陈出新，万物复苏1春主风木，万物生发：养肝护胆·春主风木：春季的温、湿、寒·春夏养阳：调节身心，顾护阳气·春季肝当令：养肝亦护胆2春到人间草木知——立春·万物以荣：养护体内阳气·温燥之邪侵体：饮食药膳，升补为宜·人卧血归于肝：晚睡早起，睡眠养肝·百病宜发：正气存内，邪不可干·防之为易：药食为后，保护为先……第三篇 夏季篇第四篇 秋季篇第五篇 冬季篇

## <<图解二十四节气祛百病>>

### 章节摘录

天地合气二十四节气的划分和意义 《黄帝内经·素问·四气调神大论》说：“故阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也，逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道。”

是说阴阳四时是万物的始终和根本，如果违逆，人体的节律规律就会受到干扰产生沉痾疾病。

·二十四节气的划分 人类自从产生就没有停止过对生命现象的观察，长期的观察积累使人们发现一切有生命物质存在的本源，在于大自然的运动变化。

于是华夏祖先根据太阳在黄道（即地球绕太阳公转的轨道）上的位置及引起地面气候演变的次序，将全年分为二十四个阶段，每部分相隔约15天。

两千年来，我国的主要政治、经济活动中心多集中在黄河流域，因此，二十四节气是以这一带的气候变化、物候特征为依据建立起来的。

早在春秋战国时期，我国就已经能用土圭来测量正午太阳影子的长短，以确定冬至、夏至、春分、秋分四个节气。

随着不断地总结和观察，人们对节气的认识越来越丰富和科学。

完整的二十四节气概念形成，是在距今两千多年的秦汉时期，并一直沿用到现在。

公元前104年，由邓平等制定的《太初历》，正式把二十四节气订于历法，明确了二十四节气的天文位置。

二十四节气名称分别是：立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨、立夏、小满、芒种、夏至、小暑、大暑、立秋、处暑、白露、秋分、寒露、霜降、立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒。

·二十四节气的意义 二十四节气是一种用来指导农事活动的补充历法，由于中国古代常用的农历是一种“阴阳合历”，即根据太阳也根据月亮的运行制定的，因此不能完全反映太阳运行周期，但中国又是一个农业社会，天气的阴晴变化，干旱、雨露都会对农事活动产生影响，因此需要严格了解太阳运行情况来指导农事，所以在历法中又加入了单独反映太阳运行周期的“二十四节气”。

二十四节气能反映气候的变化，指导农业生产，直接或间接的影响着每一个人的生活，是华夏祖先历经千百年的生产实践所创造出来的科学遗产，是总结人类生产与生活经验的智慧结晶，它所表现的关于气象、物候、农事等多方面的知识对于推动人类的文明发展和社会进步起到了巨大的作用。

.....

<<图解二十四节气祛百病>>

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>