

<<黄帝内经四季养生法>>

图书基本信息

书名：<<黄帝内经四季养生法>>

13位ISBN编号：9787513200974

10位ISBN编号：7513200971

出版时间：2010-9-1

出版时间：中国中医药出版社

作者：徐文兵

页数：312

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>

## <<黄帝内经四季养生法>>

### 前言

您可能不知道华风集团，但您肯定看过每天晚上中央电视台《新闻联播》之后的天气预报，熟悉宋英杰、杨丹、赵红艳、裴新华这些老朋友。

作为中国气象局制作天气预报节目、对外提供公共气象服务的窗口，多年来，华风集团一直通过中央电视台、中央人民广播电台、中国教育电视台、凤凰卫视等媒体，为全国乃至全球华人播报天气、嘘寒问暖。

2006年，华风集团开办了一个24小时滚动播出的数字电视频道——中国气象频道，为百姓提供各类气象服务。

面对天气变化、极端天气事件频发，我们希望它成为您手中的一把伞，遮风挡雨，带给您安全；面对四时更替，季节转换，我们希望它成为您常备的一支温度计，知冷知热，带给您健康；面对气候变化、能源紧张，我们希望它成为您家里的一本书，倡导节能环保的生活方式，带给你幸福。

《（黄帝内经>四季养生法》的作者是“铁杆中医”徐文兵先生。

徐先生一直致力于传播中医文化，倡导“回归传统，亲近自然”。

这一点与气象频道“天地人和”的理念不谋而合。

志同道合是我们双方合作的基础，《（黄帝内经）四季养生法》既是徐先生行医20年的精髓，也是气象学与传统中医学密切关系的呈现：以一年二十四节气为主要线索，气象（天气、气候、阴阳）为切入点，倡导人与自然和谐相处的生存之道，提供自然、健康、实用的养生方法。

## <<黄帝内经四季养生法>>

### 内容概要

最贴心的专家开讲，最权威的养生秘籍，最全面的养生方法，以24节气为主要线索，亲近自然、回归传统。

让您在衣食住行之中，了解传统中医文化精髓，尽得自然养生之法。

每天五分钟，教您养生小窍门。

## <<黄帝内经四季养生法>>

### 作者简介

徐小周，字文兵，中医教育家，身心医学专家。

自幼随母亲魏天梅学习中医，1984年考入北京中医学院中医系，毕业后在东直门医院及中医学院校办工作。

1987年随裴永清教授侍诊抄方，1997年正式拜师，研修《伤寒杂病论》以及经方的临床应用；1997年师从周稔丰教授学习五禽戏、病气

<<黄帝内经四季养生法>>

书籍目录

春季话养生  
元宵节  
国际气象节  
春季饮食  
春困  
失眠、早醒  
入睡困难  
多梦  
睡眠呼吸障碍  
睡眠姿势  
卧室与卧具  
春捂秋冻  
烦  
躁  
二月二  
春天放风筝  
春日吃菜  
1.芥菜  
2.香椿  
3.春笋  
4.榆钱  
5.芫荽  
春天花会开  
1.玉兰花  
2.杏花  
3.桃花  
4.梨花  
5.连翘  
春日话肝  
春日话筋  
颈椎病  
肩周炎  
春分  
花粉症  
口苦  
歌咏情  
手舞足蹈  
三月三  
肥胖  
脂肪  
膏肓  
消化  
寒食节  
清明  
膏粱

<<黄帝内经四季养生法>>

糟糠  
饥饿  
食饮有节  
闭经  
眩晕  
厌食症  
小儿厌食症  
暴食症  
谷雨  
春茶  
1.绿茶  
2.乌龙茶  
3.红茶  
4.黑茶  
梦境与健康  
1.肝梦  
2.心梦  
3.脾梦  
4.肺梦  
5.肾梦  
夏季话养生  
无厌于日  
睡子午觉  
出汗  
夏季饮食  
若有爱在外  
夏天化湿  
漫话风湿  
湿热病  
湿疹  
艾草  
菖蒲  
五毒  
1.蝎子  
2.蜈蚣  
3.蛇  
自汗  
盗汗  
小儿盗汗  
手心出汗  
脚汗  
西瓜  
荷花  
荸荠  
槐花  
桑树  
牡蛎

<<黄帝内经四季养生法>>

海虾  
鲍鱼  
海参  
鱿鱼和乌贼  
中医治上火  
1.肝胆火  
2.肺和大肠火  
3.心包和三焦的火  
4.脾胃火  
5.肾火  
小暑——话解暑  
急救三宝  
泄泻  
五更泻  
情绪性腹泻  
中气下陷  
阑尾炎  
秋季话养生  
立秋  
丝瓜  
冬瓜  
苦瓜  
南瓜  
苹果  
山楂  
石榴  
柿子  
大枣  
荔枝  
木瓜  
龙眼  
橘子  
柚子  
香橼和佛手  
槟榔  
枳实  
富贵病  
1.糖尿病  
2.高脂血症  
3.高血压  
4.痛风  
焦虑  
焦虑症  
口腔溃疡  
唇炎  
口臭  
呕吐

<<黄帝内经四季养生法>>

贝母  
乌梅  
山药  
桂花  
白果  
妊娠呕吐  
晕车  
噎膈  
秋分话睡眠  
秋毫  
梳头  
洗头  
秋风  
秋燥  
秋膘  
登高  
茱萸  
寒露  
腠理  
皱纹  
秋蟹  
脍  
秋悲  
冬季话养生  
立冬闭藏  
冬寒  
手脚冰凉  
补益  
五谷为养  
1.小米  
2.小麦  
3.黍  
4.稻  
5.菽  
小雪  
火炕  
冬泳  
五畜为益  
1.芡  
2.鸡  
3.牛  
4.猪  
5.鸭  
大雪说寒湿  
咳嗽  
哮  
1.过敏性哮喘



<<黄帝内经四季养生法>>

2.心源性哮喘

3.睡眠呼吸暂停综合征

喘

冻疮

抑郁

1.防患于未然

2.心平气和

3.捶胸顿足

冬至

惊

恐

喜

忧

北方冬天吃什么菜

小寒

便秘

1.妇女便秘

2.老年便秘

3.儿童便秘

冬练三九

女性发育

哺乳与断奶

乳腺增生

乳腺癌

后记

## <<黄帝内经四季养生法>>

### 章节摘录

插图：春天来了，万物都在复苏。

“春风又绿江南岸”，枯萎的草木开始吐出了绿芽。

中医五行理论把春天归为青色，也就是绿色。

我们经常说绿水青山，所说的青就是绿色。

冬天属肾，颜色是黑的，应该吃豆类，要吃滋补的东西，而到了春天，就不应该再吃肉了，应该吃一些绿色的植物。

春天在五行里面归属于木，对应的是我们的肝，也就是说春天是肝气升发的季节，伴随着自然的同步，人体的肝气、胆气都开始变得旺盛起来。

我们看到现在人们的生活水平提高了，大家能吃到很多大鱼大肉，但是吃完以后怎么消怎么化，怎么把它转化成我们自己的精、气、神，转化成我们的精血和能量，这是困扰现代人的一个极大的问题。

很多人出现了肥胖、血脂增高，这些都是因为“不化”。

而化这些储存的能量的脏腑就是我们的肝和胆，所以当我们营养过剩，能量储存在体内的时候，应该增强肝胆的力量，去把多余的营养消化分解掉。

所以我们经常建议大家多吃点蔬菜，蔬菜的蔬就是疏通的意思。

现在很多孩子都变成了肉食动物，光吃肉不吃菜。

其实这个不吃菜，是因为你没有给他吃对的菜，或者是做的菜不好吃，或者菜吃得不是时候。

我们应该在春天，草木生发的时候吃菜。

下面告诉大家春天应该吃什么蔬菜，怎么吃。

## <<黄帝内经四季养生法>>

### 后记

《黄帝内经四季养生法》是中国气象频道气象生活节目的第一本书，内容来自2008年至2009年徐文兵先生主讲的“四季养生堂”。

徐先生是“四季养生堂”的开讲嘉宾，医术高超，文化底蕴深厚；所有中医精髓经先生之口都变得深入浅出、通俗易懂。

一朵花、一句诗、一个节气、一个风俗都是先生传播中国传统养生文化的发端和载体。

目前，养生类图书市场如火如荼，竞争激烈。

为了一时的经济利益，粗制滥造之作甚嚣尘上。

作为“四季养生堂”的制片人，我只想说，时间是检验一切的试金石。

除了收视率和关注度，我们更强调权威、实用。

《四季养生法》从策划到出版经历了大概两年的时间，在目前的市场环境下，不能不说是精雕细刻、精益求精。

徐先生更是想读者之所想，急读者之所急，做了一系列调整，悬壶济世之心，令人感佩。

同时，该书责任编辑包艳燕老师的态度认真到近乎执著。

数次调整、编辑、校对，历经几稿，栏目组和包老师合力最终完成了该书从电视化语言到书面语言的转变。

现在，该书终于付梓。

一句话，这本书如果能够得到广大读者的喜爱，那将是我们所有人最大的收获。

接下来我们将陆续推出气象生活类丛书，敬请关注。

## <<黄帝内经四季养生法>>

### 编辑推荐

《黄帝内经四季养生法》：中国气象频道——国内唯一的专业气象生活频道。  
面对气候变化、极端天气事件，及时发布预警预报信息，做您手里的一把伞，为您遮风挡雨。  
面对个性化气象需求，提供各种贴心提示，做您家里的一本百科全书，为您排忧解难。  
3分钟纵览天气，24小时通晓世界风云。

<<黄帝内经四季养生法>>

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>