

<<林禾禧谈二十四节气养生>>

图书基本信息

书名：<<林禾禧谈二十四节气养生>>

13位ISBN编号：9787533532369

10位ISBN编号：7533532368

出版时间：2008-8

出版时间：福建科学技术出版社

作者：林禾禧

页数：342

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>

## <<林禾禧谈二十四节气养生>>

### 内容概要

“养生”一词最早见于《庄子》。

所谓生，就是生命、生存、生长之意；所谓养，即保养、调养、补养之意。

养生就是保养生命的意思。

中医养生之道基本概括了几千年来医药、饮食、宗教、民俗、武术等文化方面的养生理论，具有顺其自然、形神兼养、动静结合、审因施养的特点，其内容极其丰富，尤其“治未病”理论意义重大而深远。

泉州名医林禾禧先生，采撷中医养生宝库中之精华，结合春、夏、秋、冬每一节气，介绍食疗、进补、养生、防病的方法，编撰而成《林禾禧谈二十四节气养生》，内容丰富，通俗易懂，是一本很好的中医养生知识科普读物。

## <<林禾禧谈二十四节气养生>>

### 作者简介

林禾禧，主任医师、全国老中医专家，福建中医学院教授、硕士研究生导师。  
福建省中医脾胃学说研究会副主任委员。  
曾任泉州市中医院副院长，泉州市中医药学会副理事长兼秘书，福建省科协第四、五届委员。  
泉州市科协第三、四届委员、常委。  
师从名医蔡友敬、洪丕焕先生，从医四十多年来，发表学术论文六十多篇，编著和参与编写出版12部中医著作。  
其中《蔡友敬临床经验集》、《张志豪论医集》、《内经病候类论》、《活人金鉴注释》获泉州市科技进步一、二、三等奖，获泉州市和福建省职工自学成才奖，泉州市劳动模范。

<<林禾禧谈二十四节气养生>>

书籍目录

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

## <<林禾禧谈二十四节气养生>>

### 章节摘录

防惊避恐 惊是中医的七情致病因素之一。

“惊”是指突然遇到非常事变，或骤遇险恶，突临灾难等，从而发生惊吓。

“惊”与“恐”虽有不同，时常联系在一起，如“惊恐不安”。

“恐”也是七情致病因素之一。

惊是自己不知道而受惊吓，恐是自己知道而恐惧。

惊恐之病，在日常生活中比较少见，然而一旦发生惊恐，其危害是十分严重的。

中医认为：恐则气下，临床常见尿失禁、遗精，甚至昏厥；惊则气乱，是指突然受惊，心气逆乱，当场目瞪口呆，手足无措。

在现实生活中，如何防惊避恐呢？

例如，有些晚辈常让长辈担惊受怕。

你可要想一想，长辈平时有心脏病、高血压吗？

平时耐受能力强吗？

有些老年人经不起突然而来的惊吓，惊出病来。

特别是遇到突如其来的噩耗时，更应想一些方法让老人家有一定的思想准备，避免祸不单行。

还有一些人体格检查时发现肝功能不好，或者肾结石，或心电图有问题，就忧心忡忡，担心会发生肝癌、心肌梗死……有些人发现肿瘤，十分恐惧，怪不得有人说癌症病人一半以上是被吓死的。

要避开惊恐，面对现实，积极治疗。

从药物上治疗，从改变不良生活习惯来调养，从运动来增强体质。

惊恐会加重病情，不利于治疗。

……

<<林禾禧谈二十四节气养生>>

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>