

<<二十四节气养生大全集>>

图书基本信息

书名：<<二十四节气养生大全集>>

13位ISBN编号：9787535641090

10位ISBN编号：7535641091

出版时间：2011-01-01

出版时间：湖南美术出版社

作者：轩书瑾 著

页数：387

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>

<<二十四节气养生大全集>>

前言

在二十一世纪，享有健康是很多人的愿望，所以现代人非常关注养生。

养生，又称摄生、养性、保生等。

所谓生，就是生命、生存、生长的意思；所谓养，即保养、调养、补养的意思。

也就是说，养生是以保养生命、调节精神、增进智慧、延长寿命为目的，根据生命活动的规律来指导实践的一种科学理论和方法。

养生的观念由来已久，养生的具体操作方法也多种多样。

中国人普遍能够接受的多是中医提倡的养生方法。

而根据我国传统中医学、养生学归纳、整理而来的顺应二十四节气的养生理念，更加注重因时制宜，可以说是对传统养生学说的扬弃和发展。

我国传统文化讲究“天人合一”，认为人和自然是统一的整体，人的脏腑功能活动、气血运行与大自然的活动密切相关。

中医以五行学说为基础，将大自然分为金、木、水、火、土五行，而人体的五脏也分别以此五行来代表。

五行相生相克，人体之五行必须符合自然之五行，“生命之道”必须符合“自然之道”，因而养生必须“以自然之道，养自然之生”，方能使人元气充盈。

二十四节气是人类对大自然变化规律的认识，人们只有顺应天地时序的变化，通过充分满足人体五行所需，调整自己的饮食起居、精神状态等，扶正祛邪，真正实现“天人合一”，才能达到祛病健身、延年益寿的目的。

本书综合了我国历朝历代的医学大家、养生名家的理论，总结出了二十四个节气不同的气候特点及相应的养生根本，使读者能更清楚地了解人体健康与二十四节气的关系，掌握顺应节气养生的理念。

除养生根本外，编者还根据二十四节气对人体的不同影响，结合现代科学，有针对性地为读者提供了与各节气相匹配的饮食调养、作息起居、精神调摄、经络按摩、运动健身、常见病防治等方面的养生方案，希望能帮助您在正确的时间采用正确的养生方法，将养生养在实处，养在精妙处，从而获得事半功倍的效果。

对于每个节气提供的多套养生方案，您可以灵活搭配使用，也可以对症选择。

需要注意的是，本书所提供的食疗保健方，仅推荐作为健康与亚健康人群的养生调理之用。

如已患有疾病，应到医院进行诊治。

另外，由于男女老少有别，人的体质和所处的地域、气候也不一样，加之中药材的药性复杂，其产地、炮制方法更是千差万别，因此我们建议您选择食疗方时一定要对症，并综合考虑个人体质、生活环境等因素。

总之，食疗养生需谨慎。

本书语言通俗易懂，所提供的养生方法可操作性强，读者可以轻松掌握并运用到日常生活当中，为自己和家人的健康保驾护航。

<<二十四节气养生大全集>>

内容概要

《二十四节气养生大全集》综合了历代医学名著和养生名家的理论，解释了顺应节气养生的奥秘，并根据二十四节气对人体的不同影响，结合现代科学，为读者提供了与各节气相匹配的饮食调理、起居养生、精神调摄、经络按摩、运动健身、常见病防治等方面的养生方案。对于每个节气提供的多套养生方案，读者可以根据自身情况对症选择，也可以灵活搭配使用。

<<二十四节气养生大全集>>

书籍目录

序篇人体健康与自然气候变化息息相关“天人合一”; 顺时养生最健康循节气, 养天年春季篇立春养生巩固肾阳暖身体立春养生重护肝饮食养生补气升阳, 省酸增甘肥腻之物要慎食少吃大热之羊肉立春最应该吃的食物起居养生立春养生要早睡早起“春心”萌动, 仍须节制性欲调神养生立春养生须戒怒经络养生补。

肾壮阳养肝护肝运动养生“动”起来, 室外健身正当时春练勿忘“五注意”强肾操猫步操常见病防治养生流行性感冒过敏性鼻炎雨水养生初春就要开始养脾胃心神安定, 有助脾胃运化饮食养生多喝汤粥养脾胃不吃辣, 防燥热高蛋白, 御春寒雨水最应该吃的食物起居养生三招防“湿寒”驱走“春困”调神养生过度忧虑有害健康经络养生健脾养胃消除抑郁运动养生伸伸懒腰解“春困”运动适量, 才有益健康反手拉绳解乏操握拳操常见病防治养生腮腺炎痔疮惊蛰养生扩张血管, 促进血液循环调节激素分泌饮食养生维生素C抗病毒惊蛰慎碰“发物”惊蛰时节, 少食糯米惊蛰最应该吃的食物起居养生老年人从容应对“倒春寒”惊蛰房事重卫生调神养生惊蛰养神重除“虫”乐观的人更长寿经络养生补益元气养血益精运动养生好身体是走出来的交替运动, 均衡锻炼强身操调养操常见病防治养生肝炎桃花癣春分养生人体元素要均衡春分防旧病, 尤重防躁狂饮食养生科学饮食, “寒热”均衡B族维生素缓躁狂春分养肝, 以脏补脏春分最应该吃的食物起居养生花草入室, 赶走疾病调神养生春分养神, 注意保持心态平衡经络养生调和阴阳减压放松运动养生常放风筝, 百病皆去运动并不是出汗越多越好提神操睡前静坐操常见病防治养生失眠饮食养生冬至, 什么馅的饺子适合你逢九一只鸡, 来年好身体冬至最应该吃的食物起居养生包头裹脸, 避免发生脑血管疾病数九寒天, 防冻工作做在前调神养生中老年人养神“四法”“知足而止”; 让男性更长寿经络养生补虚益损祛风散寒运动养生琴棋书画亦养生调脾养心操全身放松操常见病防治养生牙痛遗精小寒养生外寒客肺需细辨小心寒风吹出“口噤”饮食养生喝腊八粥养生虚不受补有对策小寒最应该吃的食物起居养生三九寒天, 出门、睡前别洗头口罩戴不好, 反而易生病调神养生“三九”寒天, 抵抗“心理严寒”经络养生扶正祛邪温通气血运动养生“冬练三九”先热身面部肌肉放松操常见病防治养生面瘫大寒养生濡养脏腑以脾先干冷天气重护肤饮食养生适宜多吃的御寒食物红茶、黑茶最养人大寒最应该吃的食物起居养生被子别太厚, 睡觉别蒙头预防有害气体中毒调神养生当心“春节心理病”经络养生健脾和中排毒养颜运动养生吞津咽液, 补肾健脾健脾操常见病防治养生脂溢性皮炎月经不调清明养生清明生发易“上火”清明时节防“春瘟”饮食养生清明“吃苦”能解热少吃竹笋, 多吃银耳清明最应该吃的食物起居养生呼吸“空气维生素”; 提振精神生活习惯好, 胜过打疫苗调神养生晒晒太阳, 远离“春愁”清明凭吊先人, 悲伤要有度经络养生清热降火宣肺通腑运动养生常练太极拳, 预防高血压家务劳动≠体育锻炼增益操头部放松操常见病防治养生高血压头痛谷雨养生及早清除三焦积热谷雨时节防犯风湿病饮食养生吃对食、药除积热小心高蛋白食物伤。

肾郊游时注意饮食卫生谷雨最应该吃的食物起居养生顺阴阳, 忌熬夜赏花提防慢性中毒调神养生赶走“心理疲劳”经络养生清除积热祛除风湿运动养生春游宜“劳而不乏”除乏操关节功能强化操常见病防治养生三叉神经痛风湿夏季篇立夏养生护好“阳中之阳”“肠寒”早预防饮食养生立夏“尝新”; 有益健康食“红”养血, 吃“苦”养心喝粥补水解瞌睡立夏最应该吃的食物起居养生午觉睡得好, 胜过吃补药四种人不宜午睡调神养生立夏养神, 须防过喜“伤心”经络养生养心安神固脱止泻运动养生悠悠夏日, 运动不息初夏锻炼要掌握好分寸养心操肠胃舒缓操常见病防治养生流行性结膜炎腹泻小满养生防止自体产生“内热”避免“湿邪”缠身饮食养生素食更健康吃冷饮要注意小满最应该吃的食物起居养生避雨除湿保健康防蚊招术早知道调神养生不急不躁, 防止“内火”自生“东家长, 西家短”; 老年人的养心妙方经络养生养阴清热缓解焦虑运动养生避暑养心, 修习“文八段锦”合理呼吸很重要舒压操元气操常见病防治养生荨麻疹糖尿病芒种养生适时保养“精气神”端午未过, 仍须保暖饮食养生食粽解暑有讲究芒种补盐别太咸芒种最应该吃的食物起居养生“夏打盹”分两种, 应区别对待芒种时节适合药浴养生调神养生芒

<<二十四节气养生大全集>>

种养神，做好心理调适经络养生养精益气提神醒脑运动养生常玩健身球，心健乐悠悠健身球五法常：见病防治养生小儿夏季热小儿厌食症夏至养生关注出汗，谨防“伤心”防止夏热伤阳饮食养生略增酸味，止汗固表凉面防暑保健康注意卫生，防止“病从口入”夏至最应该吃的食物起居养生温水洗澡，消暑防痱睡凉席，当心惹上皮肤病调神养生夏至来临，当心情绪“中暑”经络养生温通心阳排毒解热运动养生夏至最理想的健体方式——游泳适时补水很重要强心手指操常见病防治养生痢疾痲子小暑养生夏日暑夹湿，养护脾胃不怠慢入伏治冬病，小暑正当时饮食养生别等渴了再喝水芳香食物可刺激食欲小暑最应该吃的食物起居养生小暑养生，不坐木凳和硬板凳安度小暑，合理着装调神养生当心炎热天气引发心理焦虑症经络养生理气宁心运脾祛湿运动养生踩石健身重方法“夏练三伏”要适度养脾护胃操健肺呼吸操常见病防治养生食物中毒肝硬化大暑养生炎炎盛夏，小心暑邪来袭心理暗示，可降低体温饮食养生含钾食物有益健康及时补充蛋白质冷食忌过量，早餐需注意大暑最应该吃的食物起居养生不要穿得太少警惕“空调病”调神养生炎炎大暑日，敛思以养神“过度牵挂”有害健康经络养生消暑除热增进食欲运动养生消暑保健扇扇子消暑静坐操补氧活力操常见病防治养生中暑风湿性心脏病秋季篇立秋养生初秋养生，养阴为上润肺除秋燥饮食养生选对食物“贴秋膘”“少辛增酸”很重要当心秋瓜坏肚立秋最应该吃的食物起居养生正确看待“秋乏”冷水浴健身，从秋天开始调神养生立秋宜宁心养神经络养生滋阴润肺清心养神运动养生把握好运动的黄金时节初秋运动有“四防”润肺操消脂按摩操常见病防治养生秋燥肺炎症肥胖症处暑养生处暑睡好，平衡阴阳润肺养肾，相得益彰饮食养生处暑到，不食苦不宜过早开始“大补”处暑最应该吃的食物起居养生处暑睡眠有“八忌”秋凉乍寒，“冻”亦有方调神养生处暑须防“秋季抑郁症”治疗抑郁症，用药别过急经络养生填养肾精镇静安眠运动养生散步也有大学问安眠操养肾操常见病防治养生慢性支气管炎肺源性心脏病白露养生润燥除热不矛盾养阴精，不容缓饮食养生白露时节宜喝粥品香茶，饮美酒白露最应该吃的食物起居养生白露不露身过敏体质者应远离花粉调神养生积极缓解心理疲劳微笑有益健康经络养生润燥除热保养阴精运动养生白露时节最理想的运动方式——慢跑运动损伤应当“冷”处理养阴操脊椎保健操常见病防治养生口腔溃疡肺气肿秋分养生阴阳平衡不生病秋分一到防秋凉饮食养生阴阳平衡，营养均衡秋蟹腴肥，小心食用秋分最应该吃的食物起居养生围巾保护喉咙口秋分护肤有讲究调神养生克服心理敏感，预防“心衰”经络养生滋阴固阳理气行滞运动养生登山要做好防护措施心情不好，慎做运动能量健身操柔韧平衡操常见病防治养生便秘咽炎寒露养生“凉燥”袭肺须补养肺气虚则毛发不固饮食养生寒露进补，勿忘排毒寒露时节慎喝凉茶寒露最应该吃的食物起居养生寒露不露脚加强保暖，积极防范“老寒腿”调神养生寒露时节，老人养生宜神补经络养生补益肺气固发生发运动养生倒走健身，保持机能平衡护发按摩操排毒操常见病防治养生哮喘脱发霜降养生天凉防犯溃疡病霜降防病，重在保暖饮食养生坚果有益别犯“忌”补冬不如补霜降霜降最应该吃的食物起居养生天凉需护脐中老年人重视腰部保暖调神养生霜降到，注意心灵“保暖”经络养生和胃舒肠活血化淤运动养生强健牙齿多“叩齿”使用健身器材，要因人而异肠胃按摩操腰部舒展操常见病防治养生胃溃疡前列腺炎冬季篇立冬养生立冬开始藏肾精肾不虚，手脚不凉饮食养生想益肾，多食“黑”老人、妇女可吃特制暖身餐火锅这样吃才健康立冬最应该吃的食物起居养生护肾从立冬开始节欲+多睡，护肾养精的“双宝”调神养生立冬调好心神，预防“恐伤肾”经络养生固肾益精排毒利尿运动养生立冬到，规律运动身体好立冬锻炼坚持“四准则”伸展操温暖手脚操常见病防治养生急性肾炎缺铁性贫血小雪养生阳气不足，冻疮或至保持心态平和饮食养生四类食物可御寒巧用食物调节情绪小雪最应该吃的食物起居养生温水刷牙，保护口腔小雪泡脚加中药调神养生从急躁、过度紧张中拯救自己的六招经络养生消除疲劳缓解紧张运动养生小雪纷飞，跳舞养心神舒缓心灵操暖脚操常见病防治养生肩周炎冻疮大雪养生寒邪攻心，防冠心病警惕感冒变鼻炎饮食养生如何进补更安全补充特殊营养素大雪最应该吃的食物起居养生心脏病患者要加倍保暖大雪节气前后洗澡讲究多调神养生谨防冬季抑郁经络养生补益心气固摄。肾气运动养生练好“五禽戏”，养生并长寿运动后，养护皮肤不懈怠五禽戏常见病防治养生鼻窦炎冠心病冬至养生数九寒天要养阳有虚症才需大补

章节摘录

我们都知道，气候变化直接影响着人类的生活。无论是四季变换还是雨雪风霜，自然气候的任何变化都能引起人体生理功能的变化。

《黄帝内经》有云：“人以天地之气生，四时之发成。”这说明人与自然气候有着紧密的联系。

人体能够感知的气候要素主要有气温、气压、湿度、风速、日照等。

就拿风来说，我国中医认为“风乃百病之长”，可导致各种疾病，称之为“风邪”，例如：春天的东风易引发心力衰竭和头痛；夏天吹来的南风是脑中风发作的诱因；秋天多西风，呼吸系统疾病流行；而冬天北风盛行，易发高血压等疾病。

我国大部分地区四季分明，许多疾病的发生都呈现出极高的季节相关性。春天来临，万物复苏，人体的新陈代谢、内分泌和神经系统的活动也逐渐趋于活跃，因此民间有“菜花黄，疯子忙”的说法，就是说，油菜花开的三四月份是精神病复发的高峰期。另外，春天也是各类肝病的高发期，慢性肝炎患者尤其要提高警惕。

进入夏天，天气炎热，阳光强烈。这时户外工作者最容易发生中暑，轻者头晕眼花、心悸胸闷、恶心乏力，重者危及生命。另外，江淮地区夏季阴雨不断，很多人会感到腰腿及关节疼痛。

因为潮湿阴凉的天气会使人体自身组织的抗原性发生改变，从而引发风湿性关节炎。

金秋时节，气候干燥，昼夜温差增大，容易发生秋燥症、过敏症和肠胃疾病。

另外，秋天气温的陡降容易引起各种呼吸道疾病。

进入深秋，气温进一步降低，加上冷空气的侵袭，气管炎和哮喘等呼吸道疾病患者往往会病情加重。

严冬时分，万物萧瑟，人体免疫力降至最低，此时是体质较弱者的危险期。

寒冷的空气会引起末梢血管收缩，加大外周血管的阻力，使血压明显升高。

高血压患者和易患心脑血管疾病的中老年人应提高警惕。

此外，冬季人体的各个器官都容易产生功能紊乱，常引起胃痛、冠心病、气管炎等各种疾病，关节炎、咳嗽等常见病也容易在此时复发或加重，即使最常见的感冒也变得久拖不愈。

气候也能影响人的情绪。

研究证明，阳光能使人心情愉悦，而阴雨则容易让人情绪低落。

在阴雨连连的天气中，很多人会产生抑郁情绪，甚至患上抑郁症，而控制能力不强的儿童在阴雨天中往往会坐立不安，注意力不集中。

国外一些医院已经开始尝试利用人造阳光来辅助治疗抑郁症，并取得了不错的效果。

另外，气候与死亡率也密切相关。

据我国有关部门统计，日平均气温在15至25的五六月份，人的死亡率最低；到了气温超过35的盛夏，死亡率会骤然上升；随着气温的回落，死亡率会再度下降；而到了深秋时节，死亡率再次攀升，至冬季达到高峰。

“天人合一”，顺时养生最健康 《黄帝内经》有云：“智者之养生也，必顺四时而适寒暑……如是则辟邪不至，长生久视。”

“人体的健康与四季的变化息息相关，要想达到更好的养生效果就必须顺时养生，讲究“天人合一”。

中医认为，自然界因循着“春生”、“夏长”、“秋收”、“冬藏”的规律。

人体器官的各项机能、脉象、气血运行、皮肤腠理的开合都随着季节呈现有规律的变化。

春夏季节，阳气旺盛，所以属阳；秋冬季节，阴气主导，所以属阴。

《黄帝内经》中说：“夫四时阴阳者，万物之根本也。”

所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根。

这就要求我们在养生时要遵循不同季节的阴阳变化规律，春夏以养阳为主，秋冬以养阴为主，只有这样才能保持人体的阴阳平衡，真正达到养生的效果。

<<二十四节气养生大全集>>

阴和阳是一对统一体，他们互为根本，在春夏之时注意养阳，则可以预防秋冬之时的寒病；同理，在秋冬之时注意养阴，则可预防春夏之火症。

明代医学家张景岳在《类经》中对此有详细的描述：“夫阴根于阳，阳根于阴，阴以阳生，阳以阴长，所以圣人春夏则养阳，以为秋冬之地，秋冬则养阴，以为春夏之地，皆所以从其根也。”

具体来说，四季养生的重点也是不一样的。

张景岳说：“春应肝而养生，夏应心而养长，长夏应脾而养化，秋应肺而养收，冬应肾而养藏。”这句话告诉我们，五脏的保养，要顺应四时。

根据五行学说，我们不同时节养生的基本原则是：春季属木，气候温和，与人体的肝气相应，应注意舒肝；夏季属火，气候炎热，与人体的心气相应，应注意清心；秋季属金，气候凉爽，与人体的肺气相应，应注意润肺；冬季属水，气候寒冷，与人体的肾气相应，应注意暖肾。

所以说，养生必须符合四时的气候变化规律，不能简而化之，更不可能一招定乾坤。

如果违背了自然的养生规律，不仅会导致阴阳失衡，更可能造成五脏失调甚至病变。

《黄帝内经》中说：“逆春气，则少阳不生，而肝气内变。”

逆夏气，则太阳不长，心气内洞。

逆秋气，则太阴不收，肺气焦漏。

逆冬气，则少阴不藏，。

肾气浊沉。

失四时阴阳者，失万物之根也。

很多季节性疾病都能通过四时养生的理论找到根源，一般来说春夏人们容易“阳盛”，出现发热、口渴、头痛、失眠、烦躁不安等症状；秋冬人们容易“阴盛”，表现为肢冷、痰饮、水肿、泄泻等。

对于这种现象，《类经》解释道：“今人有春夏不能养阳者，每因风凉生冷，伤此阳气，以致秋冬多患泄泻，此阴胜之为病也。”

有秋冬不能养阴者，每因纵欲过热，伤此阴气，以致春夏多患火证，此阳胜之为病也。”

如果我们能够顺应四时的变化规律，合理地安排养生措施，使自己的衣、食、住、行等生活的各个方面与大自然的规律相一致，并且按照这样的方法坚持下去，慢慢就能够达到“辟邪不至”、“长生久视”的养生效果了。

循节气，养天年 春生、夏长、秋收、冬藏，这是四季的基本规律，我们养生也必须符合这个基本原则。

可是，一年四季，每季有三个月，在这九十天左右的时间中，气候变化也是很大的。

以气温为例，在北京，春季开始的立春时节，气温一般在0℃以下，到了晚春的农历三月，气温已经达到15℃左右，前后有十几度的温差。

此外，每一季各阶段总体的气候特征也不尽相同，仍以北京的春季为例，初春多风且干燥，而春末则通常湿润多雨。

看来，我们若想顺应时节养生，并且达到最佳的效果，笼统地以四季作为划分时间的标准是远远不够的。

既然气候的变化更加复杂、微妙，我们顺时养生的时间标准也应该更加细致、科学。

那么我们该以什么为时间标准呢？

答案就是：二十四节气，即将一年365天划分为二十四个时间段，根据各个时间段的不同特点来调养身心。

关于二十四节气，《易·系辞》中就有记载，伏羲氏仰观俯察，观河图、洛书而画卦。

河图、洛书中就已明确提出了四时五方、八卦九宫的概念，内含二至、二分及八节等内容。

足见节气划分在中国发源之早。

到了战国后期，立春、春分、立夏、夏至、立秋、秋分、立冬、冬至等八个节气的名称已经被明确提出，并在《吕氏春秋》“十二月纪”中有所记载。

事实上，这八个节气是二十四节气中最重要的节气，因为它们显示出了季节的转换，使四季的划分更加清晰。

<<二十四节气养生大全集>>

到了西汉时期，在刘安的《淮南子》一书中，二十四节气已经全部出现。

大部分人们可能会认为二十四节气是依农历编配的，但事实并非如此，其实他们是以阳历为基础划分的。

划分方法是将太阳黄道（即地球绕太阳公转的轨道）等分为二十四个彼此相等的段落，每个段落占黄经的 15° ，此为一个节气。

平均下来，一个月有两个节气，每个节气又分为三候，每候五天，一年共有七十二候。

这样，节气中的“气”和此处的“候”就共同构成了我们所说的“气候”。

二十四节气中每个节气的名称都能反映出该节气具体的气候特征。

立春、立夏、立秋、立冬，表示春夏秋冬四季的开始；春分、秋分、夏至、冬至，是每个季节变更的转折点；小暑、大暑、处暑、小寒、大寒，说明了这些节气当时的冷热程度；白露、寒露和霜降，则描述了当时容易出现的气候现象；雨水、谷雨、小雪、大雪，表明降水量的多少；而惊蛰、清明、小满和芒种，反映了自然界的生物与季节变化之间的关联。

二十四节气历来是我国农业生产的时间圣经，如今更应该成为我们养生保健的时间宝典。

只要我们按照二十四节气，采取相应的养生策略，必定能达到健康长寿、身心和谐、天人合一的终极目的。

P1-3 ……

<<二十四节气养生大全集>>

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>