

<<实用四季养生秘法>>

图书基本信息

书名：<<实用四季养生秘法>>

13位ISBN编号：9787800133893

10位ISBN编号：7800133893

出版时间：1992-8

出版时间：中医古籍出版社

作者：王沐

页数：312

字数：229000

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>

## <<实用四季养生秘法>>

### 内容概要

四季养生是祖国传统养生学中一块瑰宝，数千年的文献积累和养生实践证明，它不仅仅是冬夏防病，冷暖添衣的健身术，而是一门涉及到天文学、地质学、生物工程学，生物化学等诸学科交叉的科学——人体科学。

从宏观整体和辩证思维方法观察，四季养生是一种高层次的、超前的科学，将成为现代及今后若干世纪人类研究的课题。

同时，也是解决现代社会人类健康的有效方法之一。

四季养生的内容，涉及甚广，其文献，浩如烟云，有许多珍贵的文献有待抢救开发，有许多宝贵的经验需要整理推广，它的开发和推广，无疑对人类健康事业起到推动作用。

目前，这一重要的工作刚刚起步。

我们编著此书，旨在通过通俗、简要的介绍，向读者展示祖国四季养生之一斑，并抛砖引玉，恳望更多的专家学者和有实践经验的同仁们，投入四季养生的研究与开发，为人类造福。

## <<实用四季养生秘法>>

### 书籍目录

序第一章 春季养生 附《春季摄生消息论》《肝脏春旺论》《肝藏图》《四时调摄》 一、春季形养  
(一) 春季形养事宜与方法 (二) 二月形养事宜与方法 (三) 三月形养事宜与方法 (四) 四月  
形养事宜与方法 二、春季术养 (一) 春季养生功法 (二) 春季养肝功法 (三) 二月时令功法  
(四) 三月养肝功法 (五) 三月时令功法 (六) 四月时令功法 三、春季食养 (一) 春季常用食  
养原料与便方 (二) 春季食养便方 (三) 春季食养禁忌 (四) 二月食养便方 (五) 二月食养禁  
忌 (六) 三月食养便方 (七) 三月食养禁忌 (八) 四月食养便方 (九) 四月食养禁忌 四、春  
季药养 (一) 春季常用药养原料与便方 (二) 春季药养便方 (三) 三月药养便方 (四) 四月药  
养便方 五、春季常见病的防治与养生第二章 夏季养生 附《夏季摄生消息论》《心脏夏旺论》《心  
藏图》《四时调摄》 一、夏季形养 (一) 夏季形养事宜与方法 (二) 五月形养事宜与方法 (三  
) 六月形养事宜与方法 (四) 七月形养事宜与方法 二、夏季术养 (一) 夏季养生功法 (二) 夏  
季养心功法 (三) 五月养心功法 (四) 五月时令功法 (五) 六月时令功法 (六) 七月时令功法  
三、夏季食养 (一) 夏季常用食养原料与便方 (二) 夏季食养便方 (三) 夏季食养禁忌 (四  
) 五月食养便方 .....第三章 秋季养生第四章 冬季养生

## <<实用四季养生秘法>>

### 章节摘录

第一章 春季养生一、春季形养（一）春季形养事宜与方法《千金方》曾载：“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生，生而勿杀，与而勿夺，赏而勿罚，此春气之应，养生之道也。

逆之则伤肝，夏为寒为变，则奉长者少。

”“春天不可薄衣，令人伤寒霍乱，食不消，头痛。

脱著既时，须调寝处。

凡人卧，春夏向东。

”《养生论》曾载：“春三月，每朝梳头一二百下。

至夜卧时，用热汤下盐一撮，洗膝下至足，方卧，以泄风毒脚气，勿令壅塞。

”《云笈七签》曾载：“春三月，卧宜头向东方，乘生气也。

”《参赞》曾载：“春伤于风，夏必飧泄。

”《千金翼方》曾载：“春夏之交，阴雨卑湿，或饮汤水过多，令患风湿，自汗体重，转侧不能，小便不利。

作他治必不救，惟服五苓散效甚。

“春冻未泮，衣欲下厚上薄，养阳收阴，继世长生，养阴收阳，祸则灭门。

”“春秋脑足俱冻，此圣人之常法也。

春欲晏卧早起。

”“虽云早起，莫在鸡鸣前，虽言晏起，莫在日出后。

”“春七十二日，省咸增苦，以养心气。

”

<<实用四季养生秘法>>

编辑推荐

《实用四季养生秘法》由中医古籍出版社出版。

<<实用四季养生秘法>>

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>