

<<24節氣三合一養生法>>

图书基本信息

书名：<<24節氣三合一養生法>>

13位ISBN编号：9789866158032

10位ISBN编号：9866158039

出版时间：2011-12

出版人：野人文化股份公司

作者：迷罗

页数：240

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>

<<24節氣三合一養生法>>

前言

(本文作者為台北市立萬芳醫院中醫科主治醫師、中正紀念堂中醫健康保健班講師。
曾任台北市立中興醫院中醫科主治醫師、台北醫學大學推廣教育中心教師，並曾參加國合會帛琉海外醫療團義診。

專長為中醫內科疾病、中風、五十肩、小兒過敏體質、針灸美容減肥等。

著有《神奇的穴位療法》、《補出好氣色》、《食補！

我的元氣祕方》、「中西醫會診」系列叢書。

) 中國傳統醫學歷來十分重視健康長壽與自然界的關係，認為氣溫、溼度、風力和日照時間與外感疾病有重要的關係。

現代醫學也證明，不同季節的氣候變化對人的生理功能及疾病的生成、發展和轉歸均會產生一定影響。

「因時養生」，是中醫養生的重要原則，故有「春夏養陽，秋冬養陰」之說。

《黃帝內經》中也有提到：「故智者之生也，必須順四時而避寒暑。

」這些都說明人體必須順應四時自然變化養生，從而加強人體適應季節與氣候變化的能力，以保證身體健康，減少疾病的發生。

古代中國醫學家長期觀察氣候與傳染病之關係，透過治病經驗的累積，認為許多發熱性疾病或瘟疫傳染病，是由於外界風、寒、暑、濕、燥、火引起，加上人體正氣虛弱，使得病邪得以侵犯。

一般人認為中醫的風寒暑濕沒有實證，其實這是沒有深入了解而產生的錯誤觀念。

我們生活的空氣中本來就存在著細菌、濾過性病毒，當氣候不同，溫度改變，空氣中的生化環境不同，細菌產生的種類也不一樣。

例如冬天常見十二指腸潰瘍、肺炎、腦中風等疾病；秋天常見咳嗽氣管炎。

而夏天氣候炎熱，人們常常泄瀉引起腸胃炎，或常常感染急性肝炎，中醫稱為傷於暑熱，內食不潔食物引起，何以中國古代的中醫稱其傷於暑熱不是寒氣？

因為古代生理學及病理學不發達，醫學水準很低落，根本不知是細菌、濾過性病毒感染，不知夏天大腸桿菌、肉毒桿菌因氣溫高而特別容易繁殖，只知道暑熱的病因與冬天的疾病不同，如以古代的醫學水平來說這種見解也是正確的。

順應天時養生是保健防病之本，我舉個例子來說明其重要性。

很多人都知道三伏貼、三九貼可用來治療過敏性鼻炎、哮喘、慢性支氣管炎等，卻不知其真正的機理是什麼？

其實，在中醫的養生觀念上，三伏貼是根據春夏養陽、冬病夏治的道理來治病，三九貼則是根據秋冬養陰、夏病冬治的道理來治病；兩者機制大致相同，只是時間不同，都是透過貼藥來促進功能，降低身體過敏原，提高人體對氣候變化的適應能力。

另外，中醫講究時間醫學，認為人的生活除配合四時養生外，也應秉持「日出而作，日落而息」的規律生活，才能常保身體健康。

若能按照經絡運行順序調養，自可常保健康。

但現代人生活繁忙，有時得熬夜工作，一項網路調查顯示，半夜1點過後才入睡的台灣民眾高達27.3%，一天睡眠時間不到6小時者占36.4%，真正睡滿8小時的民眾只有8.2%。

早睡早起身體好，熬夜傷肝傷身的道理人人都知道，但在醫師眼中，超過晚上11點還沒入睡、或成人一天睡不滿6到8小時就算熬夜。

晚間11點身體開始產生內分泌激素，修復身體組織，分泌持續到凌晨1點半結束，所以超過11點入睡就算熬夜；中醫最忌諱熬夜，認為是對身體傷害最大的行為。

因此，如果已有明顯肝膽不暢的症狀，但又不得不熬夜工作；可在晚上11點前先小睡一番，待氣血運行過肝經後再起來工作，必定精神百倍。

飲食上順應時節，可保養體內陰陽氣血，使正氣在內，邪不可干。

一年24節氣的氣候變化，會為人體帶來不同程度的影響。

因此，身體的營養要隨時節的變化予以調整，注意各個時節的科學飲食及食補方式，因應時宜安排飲

<<24節氣三合一養生法>>

食。

養生之道其實很簡單，就是新鮮、自然，讓生活融入大自然的律動。大自然現在產出什麼作物，跟著季節變化安心飲食即可，因為當令食材養分高，符合自然時序，不必催熟速成，只要簡單烹調即是最佳補品。

最近，新聞總離不開颱風、龍捲風、地震、海嘯這些氣象天災。多數專家承認，目前的氣候變遷問題與溫室效應有很大關聯，而氣候變遷也會影響疾病出現的情況。

米納斯克魯斯基金會醫學博士康法羅尼里（Ulisses Comfalonieri）指出，依氣溫與相對濕度的配合，疾病分佈圖也可能改觀，就算沒有出現新的疾病，現有的疾病傳播和傳染速度也會加快，如登革熱

。現代人養生可參考老祖宗的智慧順應時節，在一年24節氣中順應氣候變化來調整體質。本書作者迷羅，以順應節氣為出發點，設計出一套匯集中醫經絡、食療、瑜伽的三合一健康養生法，以淺顯易懂的方式，讓讀者在很短的時間內就能獲取使自己邁向健康的養生方。對於現今工作壓力高度緊張的現代人，可謂貢獻良多，故樂為之序。

<<24節氣三合一養生法>>

內容概要

為什麼有的人一敲經絡就見效，你敲遍了也不見身體好轉？

為什麼有的人一用食療身體馬上變好，你乖乖吃了身體反而變差？

翻開本書，你就能一掃心中多年疑惑！

出身中醫世家、號稱「京城最帥瑜伽教練」迷羅，首次以順應節氣為出發點，設計一套匯集經絡、食療、瑜伽的三合一健康養生法，完美結合傳統經絡保健、連老人家都適合練習的瑜伽改良功法，以及作者中醫世家祖傳食療祕方！

針對一年24個節氣，以飲食養內，瑜伽調外，再以經絡溝通內外，告訴大家如何將養生養在對的地方，不只方法簡單，效果更是加倍！

三管齊下，讓你隨時隨地、輕輕鬆鬆順天時養生！

隨書附贈：三合一養生法隨身版、輕鬆做節氣瑜珈功法全彩掛圖 全書收錄： 6個季節、24節氣：首創以「五運六氣」的觀點將一年分為風、暖、熱、雨、乾、寒六季，並根據每個季節裡四個節氣的氣候特點提出最精準的三合一健康養生方。

20種經絡疏通大法：芒種時專調脾胃老毛病的「摸打胃經法」、大暑時通治頸肩痠痛的「鐵砂掌」…… 24種祖傳食療祕方：夏至吃適合消除五心煩熱的「六味地黃粥」、立秋服最佳排毒方「魚腥草梨湯」、穀雨喝能加速減肥效果的「荷葉減肥茶」…… 28招隨時隨地都能練的瑜伽改良功法：百歲耆老都能練的「腳趾瑜伽」、減肥又健腦的「地鐵操」、專消游泳圈的「電視操」……

<<24節氣三合一養生法>>

作者簡介

迷羅 出身中醫世家，曾跟隨國醫張鐵敏老師潛心研習國學及中醫多年，並向韓國著名自然療法專家LINDA老師學習瑜伽、醫學、營養學、美容、SPA等專業系統知識。爾後他將對中醫絕學和瑜伽養生的獨到見解和領悟，於教學中將兩者融會貫通，首創以中醫養生理論為宗來進行瑜伽功法修習的「元瑜伽」訓練體系，為備受大眾歡迎的知名瑜珈老師。

<<24節氣三合一養生法>>

書籍目錄

前言 每一節氣都應該是強身、壯體、轉運的大好時機 第一章 按照節氣去養生，健康自有天助也 借助24節氣，平步青雲獲健康 沒按節氣來進補，補也白補 每個節氣中你必須避開的外邪 經絡、瑜伽、食療三合一，養生祛病才徹底 轉運先轉健康運 第二章 大寒到驚蟄，請以強肝壯膽為重 大寒是慶祝身體健康的第一節日 手捏「歡喜逍遙訣」，百病不愁無方解 何以解憂，惟有「黃花合歡湯」 婦科聖藥 - - 蓮花逍遙式 立春壯膽，百病不粘 簡簡單單瘦下來 - - 腳底培元法 勝過名貴補品的「元神養生粥」 立春起做「瑜伽樹式」，任你逍遙過百春 雨水如期而至，潤肺細而無聲 排毒通經絡的第一大法 - - 朱砂掌 小看枸杞，當心變老 蓮花凌波，大補心肺 驚蟄排毒正當時，虛邪賊風齊消遁 不花一分錢就能解決你的便秘之苦 有了「柏仁通便粥」，何須天天吃瀉藥 無事勤練瑜伽，強過瀉藥百倍 第三章 春分一夜陽氣升，暖季溫陽徐徐來 時到春分晝夜忙，調和陰陽第一樁 激發你的自愈潛能就是這樣簡單 - - 五行指頭功 「黃臉婆」的美容秘方 年輕態的秘訣 - - 平衡三招式 降壓減脂，莫過清明三步可減肥，終身都享「瘦」 苦菊拌莧菜，補肝、清心、減肥 白送你最安全的「推任開泉牌降壓藥」 谷雨時節去享「瘦」，一年到頭不忌口 輕鬆有趣才減肥 - - 互動拳法 別錯過「荷葉減肥法」 治痔瘡，點長強 立夏快養脾，睡好「子午覺」 有了「脾胃專家組」，補脾不用開藥方 健脾補氣，非君莫屬 只花10分鐘，脾腎好起來 第四章 小滿到小暑，養胃又健脾 小滿祛溼，爭分奪秒 就在三陰交到陰陵泉之間滅溼毒 家有「祛溼大元寶」 美麗也需要模仿 - - 祛斑效果好過面膜、面霜的「蝴蝶式」 芒種好節氣，補心黃金期 散寒止痛「溫胃訣」 每個女人都想納入懷中的婦科養血第一方 吃得香、睡得著 要靠一種技巧 - - 手少陰式 到了夏至節，滋陰養腎不能歇 有了「玉帶」護腰，後天健康就有了保障 「六味地黃粥」，盡孝最貼心 睡得香，壽而康 - - 「睡瑜伽」法 小暑溫風至，舒心調頸肩用「鐵砂掌」 治頸肩病，肩到老都沒問題 蜂靈桃花茶，皮膚都能掐出水來 治頸椎病最見效的「瑜伽山式」 第五章 大暑立秋好驅寒，處暑白露忙祛溼 大暑萬物榮華，冬病插翅難逃 在大暑用「朱砂掌」治關節炎，想不好都難 「冬病夏治節」可以這樣來過 老年有「靠山」，腿腳不再酸 立秋去通膀胱經，清熱排溼顯年輕 立秋時節刮刮痧，個個活過八十八 立秋時節的最佳排毒飲料 - - 魚腥草梨湯 治療腰酸背痛，莫若「搖籃式」 谷到處暑黃，家家戶戶祛溼忙 身體虛，沒力氣，找膀胱經去 「二米南瓜粥」，脾胃最需要 百歲老人都能練的腳瑜伽 - - 石頭、剪子、布 白露勿露身，早晚要叮嚀 腳心相對，補腎瘦小腿 元氣已傷，還不去喝「益腎元氣茶」 隨時隨地抬腳跟，何需人參加鹿茸 第六章 一場秋雨一場寒，潤燥清咽肺平安 秋分地門閉，保肺以緩秋刑 最好的補品是口水 為自己開「好睡安眠方」 好運從好覺開始 寒露天涼露水重，潤燥清咽避燥邪 十一長假，回家給爸媽做足療 歌唱家嗓子好，因為有桔梗清咽茶 從「聰明的一休」那兒學來的止咳秘方 霜降一過百草枯，保腰護腿要知足 孝敬爸媽第一法 - - 「摩背尋穴養生法」 我祖上傳下來的長壽秘方 - - 「茯苓養生酒」 做個「老蝗蟲」，腰背不再疼 立冬燥氣最盛，進補切切謹慎 入冬補陽大法 - - 「負日之暄」 神仙為什麼肝腎好 - - 「神仙粥」的家庭熬製法 雙腳一分，大補肝腎 第七章 歡歡喜喜過冬季，進補不忘壯陽氣 小雪進補莫著急，「欲補先清」是真理 排除人體「三窩」毒 白玉清湯水，無毒一身輕 敢問誰是保衛肝腎的戰士 小雪應清腸，大雪宜進補 艾灸：家中必不可少的保養專家 氣血雙補，人間可尋「八珍湯」 不睡覺就能緩解疲勞的「懶人伸腰式」 陽氣才露尖尖角，冬至養陽正當時 溫關通竅 - - 農村老中醫的養陽秘訣 有「從容補陽粥」開路，溫補腎陽更從容 千金難買的清心良方 - - 靜坐法 小寒壯腎陽，年頭年尾腎都強 早敲膽經身體健，晚推肝經睡眠好 不是偉哥，勝似偉哥的淫羊菟絲酒 一招找回男人自信 - - 半橋式 後記 每個人都應該享有健康之福 附錄 未來12年節氣養生時間速查表

<<24節氣三合一養生法>>

章节摘录

（本文作者為知名藥膳養生美食專家。師承張步桃中醫師，精心鑽研並積極推廣藥膳食補及養生料理多年，讓養生藥膳兼具健康與美味。從事粵菜養生餐廳的經營外，已出版三十餘本美容養生著作造福大眾，更活躍於各大平面、電子媒體，對於中醫養生料理貢獻良多。

） 推廣藥膳養生料理這麼多年，我最常被問到的問題，不外乎：「老師，我該怎麼吃來調理身體呢？

」其實大原則只有一個，那就是順應天時來吃，在對的時節吃對的食物，身體自然能恢復陰陽調和的狀態，進而達到延年益壽的目的。

一年有24個節氣，標誌了自然界不同時節的氣候變化。

依據中醫的觀點，生存於其中的我們，要想活得健康，當然就得靜下心來傾聽自然的聲音，依據自然界的變化來調整我們的養生方。

本書作者迷羅，把這中醫順天時養生的觀點，寫得十分簡單易懂，非常適合一般人來讀，不必擔心因為不懂中醫的經絡原理，而錯失了對的養生方法。

照著作者整理出來的三合一養生法來徹底實踐，相信每個人都能活得健康又美麗！

<<24節氣三合一養生法>>

媒体关注与评论

「非常好、並且非常實用的一本書。
簡單明瞭，是家庭保健、養生、防病治病的首選書。
已經買了三本了，送給雙方父母和自己。
值得推薦！

」 ——q1h208 「家裡有其他的養生書，但一般比較枯燥，看幾眼就沒興趣了。
這本書是個驚喜，通俗易懂，特別貼近生活，操作起來還很簡單，不需要有什麼醫學基礎，一看就明白，真是太喜歡了，希望這種大眾書多多益善。

」 ——qdmei81104

<<24節氣三合一養生法>>

编辑推荐

林文勝（萬芳醫院中醫科主治醫師）、林秋香（漢方食療專家）、吳妍瑩（知名經絡瑜珈老師）讀者好評

<<24節氣三合一養生法>>

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>