

<<夏養生>>

图书基本信息

书名：<<夏養生>>

13位ISBN编号：9789866846670

10位ISBN编号：9866846679

出版时间：大都會文化事業有限公司

作者：中國養生文化研究中心 著

页数：151

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>

<<夏養生>>

前言

推薦序 我國的歷史發展淵遠流長，老祖宗們在千年前就發明了農曆曆法來制定時間，以配合人們的日常生活。

更在曆法中設置二十四個節氣，將一年分為立春、雨水、驚蟄、春分、清明、穀雨、立夏、小滿、芒種、夏至、小暑、大暑、立秋、處暑、白露、秋分、寒露、霜降、立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒等節氣，讓農民能根據節氣進行春耕、夏耘、秋收、冬藏等農事活動，以順應四時，五穀不絕。民間為此還有首簡單的《節氣歌》流傳：「春雨驚春清穀天，夏滿芒夏暑相連，秋處露秋寒霜降，冬雪雪冬小大寒。」

時至今日，二十四節氣曆法仍舊存在於民間，影響著各行各業。

而養生之道，在歷代均廣受重視，漸漸先祖們發現「天人合一，順應四時」養生更是重要。

《黃帝內經》上說：「四時陰陽者，萬物之根本也，所以聖人春夏養陽，秋冬養陰，以從其根。」

清朝高士宗的《素問直解》：「春夏養陽，使少陽之氣生，太陽之氣長；秋冬養陰，使太陰之氣收，少陰之氣藏。」

張志聰則在《素問集注》中提到：「春夏之時，陽盛於外而虛於內；秋冬之時，陰盛於外而虛於內。」

故聖人春夏養陽，秋冬養陰，以從其根而培養之。

由此可見。

中國傳統醫學正是符合這種天人合一、陰陽協調的整體養生觀念，認為人們如若能隨著自然秩序而作，故能健康長壽，反道而行，則會傷身礙神。

因此，當大都會文化出版社的編輯朋友，拿了這本根據二十四節氣訂定的養生經典請我推薦，我自是高興地接受了。

本書是根據季節中一個個節氣撰寫，並引經據典，收錄先聖先賢的養生智慧，及歷朝歷代的養生精髓，復加上中西雙方醫學知識的融合，實妙不可言。

首先提到的風俗單元，講述不同節氣中流傳下來的民俗文化、風土民情，既讓人追本溯源又添趣味性；起居方面，中國傳統醫學兼併現代西方醫學，將各節氣的常發疾病述說分明，教人調養生息；運動方面，依各節氣的經絡走向安排運動功鍊氣，修身健氣；飲食方面，遵從中醫原理列定藥膳食療，頤身養神；藥方方面，針對該節氣好發疾病開方建議，治病防疾；最後的房事單元，則將該節氣應當注意的房事節律和禁忌一一闡述，如若遵循則保精聚氣、抗衰延壽。

本書內容豐富，集結養生精華，而順應節氣時令的安排，更是與養生健康之道相合，實為新世代的養生保健觀念，故推薦讀者朋友閱讀，相信定能讓各位於日常生活中有所獲得。

中國醫藥大學 醫學博士 吳龍源醫師

<<夏養生>>

內容概要

中國古代「天人合一」的哲學觀念認為人與自然秩序契合參同，自然界的興衰枯榮都會對人體健康產生影響，養生健身需要「順應四時」，根據節氣變化安排，才能達到陰陽調合、頤身養神、祛病延年的效果。

立夏、小滿、芒種、夏至、小暑、大暑 本書特輯錄聖哲先賢的養生智慧，匯萃歷朝歷代的經典妙論，將現代醫學知識與傳統醫學理念結合，為人們在夏季的六個節氣裡安排日常起居、運動鍛鍊、飲食藥膳與房事宜忌等資訊，還提供各個季節常見疾患的中醫療方及其他醫療保健資訊作為參考。融經典性、知識性與實用性於一爐，更有當節時令的傳統風俗以增添趣味性，務使讀者朋友們能輕鬆掌握四季裡的養生保健要訣，健康愉快地度過每一天。

<<夏養生>>

作者簡介

吳龍源 中國醫藥大學中醫博士，目前擔任過中華民國中醫師公會全國聯合會顧問、台北市中醫師公會常務理事、中華民國中醫典籍研究學會常務理事、中華民國傳統醫學會常務理事、教育部部審副教授，並兼任中國醫藥大學副教授。

陳仁典 醫師，中國醫藥大學中醫學系畢業，現服務於中醫診所，擅長內科方面疾病。

<<夏養生>>

書籍目錄

推薦序 / 前言 夏季養生開篇 一、立夏養生篇 風俗 迎夏、嘗新 起居 護養心神，常笑少愁 運動 立夏四月坐功 飲食 補水、低脂、低鹽、多維、清淡 藥方 黃褐斑、神經性皮炎 藥方 房事 安度夏季要固精 二、小滿養生篇 風俗 神農大帝與蠶神的誕辰 起居 防暑溼及皮膚病 運動 小滿四月坐功 飲食 宜食清熱利溼之食品 藥方 腳氣、溼疹、汗斑 藥方 房事 十修、八道、十功、八動 三、芒種養生篇 風俗 送花神、端午節 起居 晚睡早起，煎湯沐浴 運動 芒種五月坐功 飲食 少食肉，多食穀菽菜果 藥方 感冒藥方 房事 聖人不絕和合之道 四、夏至養生篇 風俗 歇夏、祭雨、做夏至 起居 調息靜心，心存冰雪 運動 夏至五月坐功 飲食 宜食酸鹹，勿餐冰品 藥方 暑溼感冒、尿結石、頭痛 房事 房事中的七損八益 五、小暑養生篇 風俗 歇暑、伏天進補、望夏節 起居 喜怒有節，預防心臟衰竭 運動 小暑六月坐功 飲食 飲食勿過，膳食多樣 藥方 消化不良、防中暑 藥方 房事 房事中的十節與九法 六、大暑養生篇 風俗 火神祭、火把節 起居 外出避陽防中暑 運動 大暑六月坐功 飲食 清熱解暑食療 藥方 中暑、陰暑、糖尿病 藥方 房事 糖尿病患者的房事生活 附錄

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>