

<<节日里的健康话题(二) 农节里的>>

图书基本信息

书名：<<节日里的健康话题(二) 农节里的健康话题>>

13位ISBN编号：9787117101035

10位ISBN编号：7117101032

出版时间：2008-6

出版时间：人民卫生出版社

作者：周贻谋

页数：254

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>

<<节日里的健康话题(二) 农节里的>>

内容概要

所谓农节，主要指立春、雨水等24个节气，其他农节如三伏、三九、龙抬头等亦包含在其中。24个节气在我国已延续了两千多年的历史，它不但与农业生产关系极其密切，而且与人们的日常生活、疾病防治、养生保健等也都息息相关。

亿万农民故然离不开传统农节，即使是广大城市居民，也同样是离不开传统农节的。

本书以传统的24个节气为纲，将其他农节分别穿插在相关节气内一同予以介绍。

每个节气按“节俗溯源”、“健康话题”、“相关连接”三个部分依次加以阐述。

首先对所叙节气的历史渊源、民情风俗予以考证，又结合后世运用发展该节气的进展情况作出科学的解释，以便加深读春对传统文化的理解。

“健康话题”乃是全书的重点，通常结合该节气的天文、地理、气象、物产、物候乃至疾病流行情况等特点，分别对起居饮食、动静劳逸、情志修养、运动健身、服药与防治疾病等各个方面，一一提出具体的措施与明确的要求，大多具有实际参考价值。

“相关连接”的内容亦很丰富，如惊蛰联系防雷暴，芒种联系高考生饮食安排，立秋却联系到北京在此节内举办夏季奥运会（说明中夕卜对四季的划分有所不同）等，这些均能给人们带来多方面的有益启示。

作者简介

周贻谋，又作周一谋，1934年1月生于湖南省湘乡市。

早年在北京中医药大学任教，现为湖南中医药大学教授，经国务院批准享受政府特殊津贴专家。

曾任中华医学会医史学会委员、中国性学会理事、中国中医养生保健学会常务理事、湖南省中医药学会常务理事、湖南省炎黄文化研究会副理

<<节日里的健康话题(二) 农节里的>>

书籍目录

一、立春(含上元节)二、雨水三、惊蛰(含龙抬头)四、春分五、清明(含寒食节与上巳节)六、谷雨七、立夏八、小满九、芒种(含梅雨、端午了)十、夏至十一、小暑(含三伏、虫王节)十二、大暑十三、立秋(含七夕、中元节)十四、立秋十五、白露十六、秋分(含中秋节)十七、寒露(含重阳节与老人节)十八、霜降十九、立冬(含下元节)二十、小雪二十一、大雪二十二、冬至(含数九)二十三、小寒(含三九与腊八节)二十四、大寒(含春节)

<<节日里的健康话题(二) 农节里的>>

章节摘录

一、立春 立春位居二十四个节气之首。

早在先秦典籍《礼记》和《吕氏春秋》两书中，就有文字内容完全相同的记载：“孟春之月……以立春。”

”古代凡四季的头一个月称为孟月，第二个月称为仲月，第三个月称为季月。

所谓孟春之月，是指夏历即农历正月，此月立春，这就标志着春季的开始。

从西汉时起，立春正式定为二十四个节气中的第一个节气。

中国以农立国，自古就很重视农业生产。

农业生产的季节性很强，为了不误农时，从立春之日起，就得抓紧进行耕种准备。

就连古代帝王也要以身作则，届时要举行耕田典礼。

《礼记·月令》：“立春之日，天子亲帅三公、九卿、诸侯、大夫，以迎春于东郊。”

”《吕氏春秋·孟春纪》亦有文字基本相同的记载。

盖言立春那一天，东周天子将亲自率领朝廷高官到都城东郊去举行迎春典礼，并且走进田地之中装做亲自参加农业生产的样子。

到了东汉，无论帝王或地方官员，都要参加迎春神的活动，颇有祈求草木葱茏和庄稼繁茂之意。

从唐朝起，每逢立春日，各州县长官手持彩色丝绸春鞭，主持鞭打春牛（用纸扎成）的仪式，叫做“打春”，意即催促耕牛勤奋耕地，争取新年有个好的收成。

立春这一天，各地又有“咬春”的习俗。

所谓咬春，是指立春之日早上，无论男女老幼，都要吃一块生萝卜，以期保健防病，有的还要吃生菜及春饼之类。

陈元靓《岁时广记》引《唐四时宝镜》：“立春日，食芦菔、春饼、生菜，号春盘。”

”《北平风俗类征·岁时》：“是月如遇立春，……富家食春饼。”

备酱熏及炉烧盐腌各肉，并各色炒菜，如菠菜、韭菜、豆芽菜、干粉、鸡蛋等，而以面粉烙薄饼卷而食之，故又名薄饼。

”至于后世盛行吃春卷，大约是由吃春饼发展而来。

编辑推荐

立春、夏至、秋分……传统农节文化源远流长；起居、饮食、防病……顺时循道颐神健体延年。

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>