

## <<24节气与中医保健>>

### 图书基本信息

书名：<<24节气与中医保健>>

13位ISBN编号：9787504726353

10位ISBN编号：7504726354

出版时间：2007-5

出版时间：中国物资出版社

作者：舒丹

页数：408

字数：4050000

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节气与中医保健>>

### 前言

大自然的变化是有规律的：四季循环，周而复始；四时运行，暮去朝来。

人类的起居生活于是也被自然规律牵引着：日出而作，日落而息。

春生夏长，秋收冬藏。

24节气，是中华民族的祖先对自然规律认识的发明创造，是古代先贤总结人类生产与生活经验的智慧结晶。

在一年中。

每个节气的到来，预示着气候的温差变化，同时也昭示着物象的更新交替。

千百年来，我们祖祖辈辈依节气的差异而劳作，依节气的运行而收获，从而使华夏文明繁衍至今。

直到今天，中国人仍把24节气视为指导生产与生活的教科经典。

生命也是一种自然现象。

岁岁荣枯，年年重生，生老病死，推陈出新。

祖国的中医学辩证地告诉我们：天人合一。

依道运行，遵循自然规律，是人的养生之道的核心。

人与自然界是统一的整体，人的生命活动必然与自然环境的變化紧密相连。

四季的交替影响着人体的健康，节气的变化必然引起人的生理与心理机能发生变化。

我们只有依四时节气的变化规律进行养生保健，才能祛病健身，益寿延年。

把节气的变化与养生保健结合起来，是中医学对人类社会的重要贡献。

数千年来，中医所总结的长寿养生经验表明：养生应当顺从自然，而节气的变化会给人们的健康带来明显的影响，因此。

人体的保健应当顺应节气变化的规律和特点。

春季时防风避尘，夏季时防热避暑，秋季时防燥避湿，冬季时防寒避冻。

如此这般方能固本培元，平衡阴阳，理气顺脉，长命百岁。

时代的进步与社会的发展，使现代人的生活方式与古人相比发生了巨大的变化。

## <<24节气与中医保健>>

### 内容概要

四季的交替影响着人体的健康，节气的变化会引起人们生理与心理机能的代谢与更替。依四时节气的变化规律进行保健，是华夏祖先总结的祛病健身的智慧结晶，是传统中医原创的益寿延年的养生之道。

本书依据中医学理论揭示了24节气的运行特点及其对生命健康的影响，介绍了顺应节气科学养生的道理和健康常识，汇总了根据节气变化人在出行、饮食、预防疾病、身心调适、应急治疗、中医保健等多方面的实用可行、效果显著的养生方法。

本书内容通俗易懂、服务大众、贴近生活、自保自疗；是一部面向大众读者的家庭保健、呵护生命的实用养生工具书。

## <<24节气与中医保健>>

### 作者简介

拉菲尔-欧利阿尼(Raffaele Oriani) 1966年生于德里亚斯特(Trieste), 意大利《晚邮报》(Corriere della Sera)记者。

主要作品有Pompei、Scene da un patrimonio、ANord、 Volti e storie dal tetto d ' Europa、 1 cinesi non muoiono mai、 Miss Little China等。

李卡多-斯达亚诺(Riccardo Staglianb) 1968年生于韦阿瑞吉奥(Viareggio), 意大利《共和国报》(la Repubblica)记者。

主要作品有Bill Gates、 Una biografia nonautorizzata、 Cattive azioni、 L ' impero dei falsi、 I cinesi non muoiono mai、 Miss LittleChina等。

邓京红 1965年生于北京。

1982年就读于天津大学热能工程专业, 1989年获得天津大学工学硕士学位, 之后在航天部卫星总体设计院工作四年。

1993年留学意大利, 1996年获得博洛尼亚大学工学博士学位, 长期从事中意两国之间的经贸往来和文化交流工作。

## <<24节气与中医保健>>

### 书籍目录

第一章 顺应24节气, 保障生命健康

一、春季6节气与人的生命健康

1. 春季6节气对人体健康的影响

2. 春季多风对人体健康的影响

3. 春季多雾对人体健康的影响

4. 春季天气剧烈变化对人体健康的影响

二、夏季6节气与人的生命健康

1. 夏季6节气对人体健康的影响

2. 夏日高温对人体的生理影响

3. 夏日高温对人体心理健康的影响

4. 夏日湿邪侵袭对人体健康的影响

三、秋季6节气与人的生命健康

1. 秋季6节气对人体健康的影响

2. 秋季气温变化对人体健康的影响

3. 秋季气候异常对人体健康的危害

4. 秋季燥邪导致疾病的特点

四、冬季6节气与人的生命健康

1. 冬季6节气对人体健康的影响

2. 冬季寒潮对人体健康的影响

3. 冬季气象因素对人体健康的影响

4. 冬季剧烈天气变化对健康的危害

第二章 春季6节气的中医保健

一、春季的气候特征与中医保健的总体要求

1. 春季气候的总体特征

2. 春季6节气的气候特征

3. 春季人体生理病理的特点

4. 春季中医保健的总体要求

二、春季6节气的保健养生

1. 立春时节的保健养生

2. 雨水时节的保健养生

3. 惊蛰时节的保健养生

4. 春分时节的保健养生

5. 清明时节的保健养生

6. 谷雨时节的保健养生

三、春季时行温病的预防与治疗

1. 春温的预防与中医治疗

2. 麻疹的预防与中医治疗

3. 风温的预防与中医治疗

4. 水痘的预防与中医治疗

四、春季时令杂病的预防与治疗

1. 感冒的预防与中医治疗

2. 头痛的预防与中医治疗

3. 春季花粉症的预防与中医治疗

4. 流行性腮腺炎的预防与中医治疗

5. 旅游性肠胃炎的预防与中医治疗

6. 过敏性鼻炎的预防与中医治疗

7. 百日咳的预防与中医治疗

五、春季旧病复发的预防

1. 春季防治旧病复发的原则

2. 高血压复发的预防

3. 溃疡病复发的预防

.....

第三章 夏季6节气的中医保健

第四章 秋季6节气的中医保健

第五章 冬季6节气的中医保健

## <<24节气与中医保健>>

### 章节摘录

第一章 顺应24节气，保障生命健康春夏秋冬，一年24个节气顺时交替，暮去朝来，花开花谢，世界万物都在按自身的规律不停地运动着。

自然界的一切生物都受着春温、夏热、秋凉、冬寒气候变化的影响，从而形成了春生、夏长、秋收、冬藏的自然规律。

人与自然界是一个统一的整体，人们生活在大自然中，各种气候同人们的生命健康息息相关。

人的五脏六腑、四肢七窍等机能活动，都受到24节气的影响。

人们只有顺应四时的变化，调摄人体，养生保健，才能达到阴阳平衡、脏腑协调、气血充盛、经络通达、情志舒畅的目的，从而预防疾病的发生，延长寿命的时限。

一、春季6节气与人的生命健康春季是给万物带来勃勃生机的生节。

当自然界阳气开始生发之时，“人与天地相应”，此时人体之阳气也顺应自然，向上向外疏发，气血有向外透达之势。

但是，春季也是冬夏转换交替的季节，冷暖气流互相交争，旋进旋退，时寒时暖，乍阴乍晴，天气变幻无常。

因而春季气候对人体的健康产生着较大的影响。

## <<24节气与中医保健>>

### 编辑推荐

把节气的变化与养生保健结合起来，是中医学对人类社会的重要贡献。

数千年来，中医所总结的长寿养生经验表明：养生应当顺从自然，而节气的变化会对人们的健康带来明显的影响，因此，人体的保健应当顺应节气变化的规律和特点。

春季时防风避尘，夏季时防热避暑，秋季时防燥避湿，冬季时防寒避冻。

如此这般方能固本培元，平衡阴阳，理气顺脉，长命百岁。

当现代人对生命健康愈加珍惜、对养生保健要求愈发强烈时，传统的养生学又一次给了我们正确保健的巨大帮助，天人合一的中医理论及实践，又一次为我们指出了科学养生的健康之路。

四季的交替影响着人体的健康、节气的变化必然引起人的生理与心理机能发生变化。

我们只有依四时节气的变化规律进行养生保健，才能祛病健身，益寿延年。

21世纪，是人人享有健康、保健养生日益受到全社会推崇的人类新世纪。

根据祖国中医养生学挖掘整理的、顺应节气的“绿色保健”养生新理念与新方法，可以帮助广大读者实现祛病健身、健康长寿的愿望，让我们的生活更加幸福快乐。

春夏秋冬，一年24个节气顺时交替，暮去朝来，花开花谢，世界万物都在按自身的规律不停地运动着。

人与自然界是一个统一的整体，人们生活在大自然中，各种气候同人们的生命健康息息相关。

人的五脏六腑、四肢七窍等机能活动，都受到24节气的影

响。人们只有顺应四时的变化，调摄人体，养生保健，才能达到阴阳平衡、脏腑协调、气血充盛、经络通达、情志舒畅的目的，从而预防疾病的发生，延长寿命的时限。

<<24节气与中医保健>>

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>