

图书基本信息

书名：<<你不可不知的100个经典养生秘诀>>

13位ISBN编号：9787534570254

10位ISBN编号：7534570255

出版时间：1970-1

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：骏轩工作室

页数：199

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>

## 前言

据科学家们说，宇宙是从一个奇点上产生的。  
宇宙在产生的第一秒钟有了引力和支配物理学的其他力。  
一分钟之后它的直径有了1600亿千米，温度高达100亿摄氏度。  
三分钟后，98%的目前存在或将会存在的物质形成了。  
我们有了一个美妙无比的空间，有了我们在其中生活和嬉笑的家园。

多么了不起的恩典！

在这个浩繁的宇宙中，获得生命是一种奇迹。

双倍的奇迹是，我们不仅存在，我们还能欣赏到这种存在，我们甚至可以用自己的大脑和双手让存在变得更加美好。

每天，每时，我们的身边都在发生着激动人心的事，勇敢和令人称奇的事，这是生命自身的寻求和革命——为了我们在宇宙中存活得长久和壮美。

生命有很多秘密。

同样，围绕在生命周围的，关于生理，关于心理，关于衣食住行，关于日月星辰和花开花落，也有无数的奥妙和诀窍。

对于这些秘密、奥妙和诀窍，有些我们已经知道，有些我们并不知道，还有更多的，我们以为自己知道，而其实一知半解。

需要去把一切都弄得明明白白吗？

需要的吧。

存在既然是了不起的恩典，我们干吗不享受得更加充分、更加完美？

更何况，享受和改变的成本并不昂贵——只要有针对性地阅读，有选择地去做。

这套由江苏科学技术出版社精心策划的《百味》丛书，陆续分辑出版与人们生活、成长密切相关的种种知识和有趣话题，每册涉及一个主题，以问答形式和亲切的话语、活泼的版面，讲述与生命伴生而来的种种快乐和烦恼、种种酸甜与苦辣，讲述我们存在其中的世界的丰富与多彩。

## 内容概要

天人合一，阴阳平衡。  
顺应四时，调摄情志。  
食饮有节，起居有常。  
劳逸适度，颐养天年。

## 书籍目录

天人合一调摄法 / 6 阴阳平衡调摄法 / 8 顺应四时调摄法 / 10 因势利导调摄法 / 12 春季调神畅志法 / 14 春季温辛食养法 / 16 春季起居保养法 / 18 春季踏青健身法 / 20 春季防避温疫法 / 22 立春时节调补法 / 24 雨水时节调补法 / 26 惊蛰时节调补法 / 28 春分时节调补法 / 30 清明时节调补法 / 32 谷雨时节调补法 / 34 夏季调神养心法 / 36 夏季清热食养法 / 38 夏季饮水保健法 / 40 夏季起居保养法 / 42 夏季消暑健身法 / 44 夏季祛湿防病法 / 46 立夏时节调补法 / 48 小满时节调补法 / 50 芒种时节调补法 / 52 夏至时节调补法 / 54 小暑时节调补法 / 56 大暑时节调补法 / 58 秋季清静养神法 / 60 秋季饮食润燥法 / 62 秋季起居防燥法 / 64 秋季登高健身法 / 66 秋季防燥祛病法 / 68 立秋时节调补法 / 70 处暑时节调补法 / 72 白露时节调补法 / 74 秋分时节调补法 / 76 寒露时节调补法 / 78 霜降时节调补法 / 80 冬季敛藏调神法 / 82 冬季饮食滋阴法 / 84 冬季起居避寒法 / 86 冬季抗寒健身法 / 88 冬季保暖防病法 / 90 立冬时节调补法 / 92 小雪时节调补法 / 94 大雪时节调补法 / 96 冬至时节调补法 / 98 小寒时节调补法 / 100 大寒时节调补法 / 102 五谷杂粮滋补法 / 104 五味调和滋补法 / 106 饮食有节调养法 / 108 合理烹饪调养法 / 110 细嚼慢咽调养法 / 112 润肠通便食疗法 / 113 补肾壮阳食疗法 / 114 固肾缩尿食疗法 / 116 补中益气食疗法 / 118 气虚体质调养法 / 120 血虚体质调养法 / 122 阴虚体质调养法 / 124 阳虚体质调养法 / 126 洗浴养生保健法 / 128 睡眠养生保健法 / 130 房室养生保健法 / 132 大便通畅保健法 / 134 小便清利保健法 / 136 固齿叩齿保健法 / 138 漱津咽液保健法 / 140 美容养颜保健法 / 142 美发护发保健法 / 144 养目明目保健法 / 146 上肢养护保健法 / 148 下肢养护保健法 / 150 胸部养护保健法 / 152 背部养护保健法 / 154 腰部养护保健法 / 156 腹部养护保健法 / 158 养心宁神按摩法 / 160 安神益智按摩法 / 162 宣肺降气按摩法 / 164 健脾和胃按摩法 / 166 疏肝利胆按摩法 / 168 益肾固本按摩法 / 170 摩耳健肾健身法 / 172 摩鼻洗鼻健身法 / 174 擦胸摩背健身法 / 175 梳发拍项健身法 / 176 乳房养护健身法 / 177 颈椎运动健身法 / 178 强心体操健身法 / 180 太极运动健身法 / 182 五禽仿生健身法 / 184 八段锦功健身法 / 186 七情相克调控法 / 188 移情易性调控法 / 190 节制疏导调控法 / 192 精神内守调控法 / 194 清静养神调控法 / 196 颐养天年益寿法 / 198

## 章节摘录

中医认为，春主肝，夏主心，长夏主脾，秋主脾，冬主肾。

一年四季气候的变化会对人体脏腑功能产生相应的影响，从而影响人体的精神活动。因此，必须根据外界的四时变化来调节人体内在的脏气，实现人与自然的和谐统一。

四季气候变化影响气血运行和影响水液代谢，顺之则宜，逆之则病。

如果四季气候不按一定的顺序和程度发展，则会出现太过或不及，使人体很难与天地之气相适应，容易导致病患发生。

可见，自然界的四季交替、阴阳消长运动，影响着人体阴阳之气的盛衰。

人体必须适应自然界的这种阴阳消长变化，因势利导，顺时而动，才能维持生命活动。

趋利避害：这里主要是指躲避“六淫”。

六淫”泛指不正常的气候变化和有害于人体的外来致病因素，包括风、寒、暑、湿、燥、火。这些不正常的气候变化极易使人致病，故须及时地躲避。

春夏养阳：春夏之时自然界阳气升发，万物生机盎然。

养生者应当保护体内阳气，使之充沛并不断旺盛起来，不能做损害体内阳气的事。

秋冬养阴：秋冬之时万物敛藏，养生者应顺应自然界的收藏之势，敛藏体内阴精，使精气内聚，以润养五脏。

变季保养：二十四节气的交相变化与季节、温度、降水及物候密切相关。

季节变换之时要特别注意人体保健，做到情绪稳定、避免冲动，慎重起居、合理用药。

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>