

<<24节气顺时调养大全集>>

图书基本信息

书名：<<24节气顺时调养大全集>>

13位ISBN编号：9787537742047

10位ISBN编号：7537742049

出版时间：2012-8

出版时间：山西科学技术出版社

作者：宇琦，崔绢 编著

页数：472

字数：900000

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节气顺时调养大全集>>

### 内容概要

“春雨惊春清谷天，夏满芒夏暑相连。  
秋处露秋寒霜降，冬雪雪冬小大寒”。  
古往今来，24节气既用于指导农业生产，也是人们养生保健的秘宝。

中医养生讲究“天人相应”，当自然界发生变化时，人体须顺应这一变化做出相应的调整才能保持健康，“逆之则灾害生，从之则疴疾不起”。

一年之中，每一个节气的到来，都预示着气候的温差变化，这些变化会引起人体生理、心理的变化，从而影响着人类脏腑功能的活动、气血的运行、机体的变化、疾病的发生等，人体健康与这些气候变化息息相关。

故欲得安康，中医主张，春夏养阳，秋冬养阴，应节气知巧调养，法自然定享天年。

顺应24节气的变化规律来养生，是中医养生文化中的瑰宝，历来为人们所重视，并总结了关于24节气养生行之有效的宝贵经验，如谷雨养生忌动肝火，立夏养生饮食宜增酸减苦，霜降时节护肺保阴，立冬饮食宜温热养阴……

《24节气顺时调养大全集》以《黄帝内经》中“天人合一，顺应四时”的养生法则为基础，挖掘了古代及近现代医家的养生精髓，对不同季节、不同节气的气候特点、养生重点进行总结，深入浅出地解释了24节气与人体健康的关系，解读顺应节气养生的奥秘，对不同节气的作息起居、饮食药膳、精神调摄、运动指南等各个方面进行了详细论述，同时针对各类人群及常见季节病、多发病提出了简便、实用、易行的养生保健方法，是针对中国人体质和现代生活方式特点而编写的居家养生保健全书。

书中包括了很多古代行之有效的养生方法、食疗佳品和运动功法，可帮助读者轻松掌握24节气变化规律和人体节律周期健康法则，顺应天时以养精神、调饮食、练形体，调养身心，强身健体，延年益寿。

## <<24节气顺时调养大全集>>

### 书籍目录

- 第一篇 万物发容和风暖——春季养生篇
  - 第一章 春季养生总说
  - 第二章 一年之首阳气升发：立春、雨水话养生
  - 第三章 身体苏醒平和为本，惊蛰、春分话养生
  - 第四章 去除湿热内在调养，清明、谷雨话养生
- 第二篇 炎炎酷暑需护身——夏季养生篇
  - 第一章 夏季养生总说
  - 第二章 万象更新静养身心，立夏、小满话养生
  - 第三章 防燥润肺回收阳气，芒种、夏至话养生
  - 第四章 清凉降火祛除燥郁，小暑、大暑话养生
- 第三篇 补养气血防秋愁——秋季养生篇
  - 第一章 秋季养生总说
  - 第二章 天气渐凉关注防病，立秋、处暑话养生
  - 第三章 收敛神气平燥保身，白露、秋分话养生
  - 第四章 乐观神志补养先行，寒露、霜降话养生
- 第四篇 滋补身心正当时——冬季养生篇
  - 第一章 冬季养生总说
  - 第二章 补养时节气血双休，立冬、小雪话养生
  - 第三章 保养精神滋阴护阳，大雪、冬至话养生
  - 第四章 避寒就温养精蓄锐，小寒、大寒话养生

## <<24节气顺时调养大全集>>

### 章节摘录

版权页：插图：春季开窗为室内通风的好处多多，室内常通风，不仅可以多呼吸新鲜空气，而且可以排出室内残留的有害气体，让空气更清新。

门窗紧闭，室内空气换气率比较低，春季人体自身的新陈代谢及各种生活废弃物的挥发成分增加，灭蚊、灭虫药物的使用都加重了室内空气污染，进而会对身体健康造成危害。

把门窗打开，让室内室外的空气进行交换，达到空气对流的效果，净化室内空气，可以有效地防止各类疾病的侵袭。

下面介绍几种春季室内通风换气的小妙招：（1）盛器打满凉水，然后加入适量食醋放在通风房间，并打开家具门。

这样既可适量蒸发水分保护墙顶涂料面，又可吸收消除残留异味。

（2）买些菠萝在每个房间放上几个，大的房间可多放一些。

因为菠萝是粗纤维类水果，既可吸收油漆味又可散发菠萝的清香味道、加快清除异味的速度，起到两全其美的效果。

（3）可以去市场挑选一些高科技的去甲醛产品，它能去除房间、家具等散发出的有害气体。这些光触媒系列产品一般都是利用氨化合物与有害物质发生化学反应，从而起到祛味清洁作用的。在新房间中，往墙上喷施一遍，连续几天后就可有效去除难闻气味。

（4）在房间里摆放橘皮、柠檬皮等物品，也是一种很有效的去味方法，不过它们的见效不会很迅速。

（5）在室内放两盆盐水，油漆味会很快消除。

如果是木器家具散发出的油漆味，可以用茶水擦洗几遍，油漆味也会消除得快一些。

## <<24节气顺时调养大全集>>

### 编辑推荐

《24节气顺时调养大全集(超值白金版)》从日常生活的衣食住行中为读者分析春夏秋冬的养生智慧、一年四季的养生提醒和24节气的养生关照，跟着24节气来顺时调养，掌握人体节律周期健康法则，做到养生养对时机，把身体调理到最佳状态，有病治病，无病强身，延年益寿。

<<24节气顺时调养大全集>>

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>