

图书基本信息

书名：<<便携式黄帝内经二十四节气养生挂图>>

13位ISBN编号：9787538172140

10位ISBN编号：7538172149

出版时间：2012-1

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：徐月英 编

页数：16

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>

## <<便携式黄帝内经二十四节气养生挂图>>

### 内容概要

二十四节气所反映的物候特征说明了自然界的一切生物都与节气密切相关，古往今来的养生家们都十分注重节气养生，并把“天人合一”的养生观作为不违天时、顺道而行的重要法则。

人的生命活动只有顺应四时阴阳变化，从精神、饮食、生活起居等各个方面调和养护，才能使人体正气充盛，精气充足，健康长寿。

春夏之际，阳气盛长，万物开始生长茂盛，人体要顺应春夏季节变化，注意调养、保养自身的阳气；秋冬之时，阴气闭藏，万物收藏，人体要顺应阳气收敛、阴气盛长的特点，注意保养、调养自身的阴气，使自己阴气、阴精充足，更好地蓄积生命活动的基本物质。

因此，按照春夏秋冬四时变化调养人体之阴阳是养生的根本法则。

本挂图详细论述了二十四节气和人体的特点，并分别从精神情志、饮食运动、节气疾病的预防等方面进行论述，以便读者能够掌握不同节气的养生方法。

本挂图配有光盘，光盘中详细介绍了二十四节气养生方法，可使读者在轻松的状态下了解养生知识。

## 章节摘录

版权页：插图：饮食方面，进入小满后，气温不断升高，人们往往喜爱用冷饮消暑降温，但冷饮过量会导致腹痛、腹泻等病症。

饮食调养宜以清爽清淡的素食为主，常吃具有清利湿热、养阴作用的食物，如赤小豆、薏苡仁、绿豆、冬瓜、黄瓜、黄花菜、水芹、荸荠、黑木耳、胡萝卜、西红柿、西瓜、山药、鲫鱼、草鱼、鸭肉等，忌吃膏粱厚味、甘肥滋腻、生湿助湿的食物，当然也可配合药膳进行调理，还可以常饮些生脉饮以益气生津。

芒种是每年的6月6日前后，是二十四节气中的第九个节气。

此时太阳黄经为75°。

芒种节气最适合播种有芒的谷类作物，如晚谷、黍、稷等。

由于天气炎热，已经进入典型的夏季。

芒种时节的保健方法 饮食调养方面，历代养生家都认为夏三月的饮食宜清补。

从营养学角度看，饮食清淡在养生中有不可替代的作用，如蔬菜、豆类可为人体提供所必需的糖类、蛋白质、脂肪和矿物质等营养素及大量的维生素，维生素又是人体新陈代谢中不可缺少的，而且可预防疾病、防止衰老。

瓜果蔬菜中的维生素C，能抑制病变，促进抗体的形成，提高机体的抗病能力，还能把血管壁内沉积的胆固醇转移到肝脏变成胆汁酸，这对预防和治疗动脉硬化也有一定的作用。

蔬菜中的纤维素对保持人体大便通畅，减少毒素的吸收以及预防早衰，预防由便秘引起的直肠癌的发生都是至关重要的。

在夏季，人体新陈代谢旺盛，汗易外泄，耗气伤津之时，宜多吃具有祛暑益气、生津止渴的饮食。

老年人因机体功能减退，热天消化液分泌减少，心脑血管不同程度的硬化，饮食宜清补为主，辅以清暑解热护胃益脾和具有降压、降脂的食品。

女士在月经期或产后期间，虽天气渐热，也忌食生冷性凉之品，以防由此引发其他疾病。

起居方面，要早睡早起，适当地接受阳光照射（避开太阳直射，注意防暑），以顺应阳气的充盛，利于气血的运行，振奋精神。

夏日昼长夜短，中午小憩可助消除疲劳，有利于健康。

芒种过后，午时天热，人易汗出，衣衫要勤洗勤换。

为避免中暑，芒种后要常洗澡，这样可使皮肤疏松，“阳热”易于发泄。

游泳是夏季里消暑最好的运动之一，又是一项有氧运动，可以帮助身体散热，使人觉得凉快、舒服，适于任何年龄段的人。

游泳可有效预防颈椎病、心脏病，增强免疫力，提高肺活量。

夏至是每年的6月21日前后，是二十四节气中的第十个节气。

此时才真正进入炎热的季节，由于太阳辐射到地面的热量，仍比地面向空中散发得多，所以，在此期间内气温继续升高。

在炎热的夏天，应当调整呼吸，使心神安静，意念中如能想象着心中存有冰雪，便不会感到天气极其炎热了。

也就是说，我们不应当被炎热扰乱心神，使心境烦躁，那样的话会使身体感到天气更炎热。

古代房中养生专家告戒：凡遇日食月食、电闪雷鸣、狂风暴雨、洪水泛滥、奇寒异热气候，均应禁房事。

此时天地阴阳错乱，人体阴阳失去平衡，妄行房事则贻害无穷。

在此时节，为顺应自然界阴阳盛衰的变化，一般宜早睡早起，并利用午休来弥补夜晚睡眠的不足。

年老体弱者则应早睡早起，尽量保证每天有7个小时的睡眠时间。

夏至时节，大多数人会有全身困倦乏力以及头痛头晕的症状，严重者可影响日常生活和工作。

究其原因，是由于这一时节气温高，人体只能通过排汗来散热，使人体内的水分大量流失，此时若不及时补充水分，就会使人体血容量减少，大脑会因此而供血不足，进而造成头痛头晕。

还由于人体出汗时体表血管会扩张，更多的血液会流向体表，这种血液的再分配可使血压偏低的人血

压更低，从而发生头痛头晕。

夏至时节气候炎热，人的消化功能相对较弱，因此，饮食宜清淡，不宜肥甘厚味，要多食杂粮，不可过食热性食物，以免助热；冷食瓜果当适可而止，不可过食，以免损伤脾胃；厚味肥腻之品宜少勿多，以免化热生风，激发疗疮之疾。

夏季又是多汗的季节，出汗多，则盐分损失也多，若心肌缺盐，心脏搏动就会出现失常。

中医认为，此时宜多食酸味，以固表，多食咸味以补心。

### 编辑推荐

《便携式黄帝内经二十四节气养生挂图》由徐月英主编。

俗话说“冬天动一动，少闹一场病；冬天懒一懒，多喝一碗药”。

冬季活动、锻炼对养生有特殊意义。

大寒时节的运动可分室内及室外两种，可进行慢跑、太极拳、八段锦、打篮球等体育锻炼，但应注意运动强度，不宜过度激烈，避免扰动阳气，同时室外活动不可起得太早，等日出后为好。

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>