第一图书网, tushu007.com

<<24节气养生食方>>

图书基本信息

书名：<<24节气养生食方>>

13位ISBN编号：9787539936307

10位ISBN编号：7539936304

出版时间：2010-4

出版时间：江苏文艺

作者：中国台湾养生文化研究中心

页数：218

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

第一图书网, tushu007.com

前言

中国的历史源远流长，老祖宗们在千年前就发明了农历历法来制定时间，以配合人们的日常生活。
更在历法中设置二十四个节气，将一年分为立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨、立夏、小满、芒种、夏至、小暑、大暑、立秋、处暑、白露、秋分、寒露、霜降、立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒等节气，让农民能根据节气进行春耕、夏耘、秋收、冬藏等农事活动，以顺应四时，五谷不绝。
民间为此还有首简单的《节气歌》流传：“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。
”时至今日，二十四节气历法仍旧存在于民间，影响着各行各业。
而养生之道，在历代均广受重视，渐渐先祖们发现“天人合一，顺应四时”养生更是重要。
《黄帝内经》上说：“四时阴阳者，万物之根本也，所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根。
”清朝高士宗的《素问直解》：“春夏养阳，使少阳之气生，太阳之气长；秋冬养阴，使太阴之气收，少阴之气藏。
”

第一图书网, tushu007.com

<<24节气养生食方>>

内容概要

正确的养生观念是强身保健的基石，只知一味地对身体备加呵护，将导致身体适应自然的能力降低。现代科学证明，依据气候变化采取不同的养生方法，对人体的健康最有益处。
本书以“天人合一，顺应四时”，的养生法则为基础，按照二十四节气，萃取中医药学经典中行之有效、最具价值的食疗理论以及饮食良方，让您全面掌握延缓衰老、永葆青春及祛病延年的秘诀f

第一图书网, tushu007.com

作者简介

中国台湾养生文化研究中心，由该中心组织通晓中国传统养生学及风俗文化的专业人士编排撰写。

陈仁典医师，中国台湾医药大学中医学系毕业，现服务于台湾省丰原市永丰中医诊所，擅长内科疾病诊疗。

第一图书网, tushu007.com

<<24节气养生食方>>

书籍目录

春夏秋冬

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

由春过渡到夏，人体已经适应了春温的气候，为适应夏季气候做了准备，这是有利的条件。
夏季人体阳气趋向体表，形成阳气在外，阴气内伏的生理状态。
这时人体生理活动与外界环境的平衡往往容易遭到破坏，从而引起多种疾病。
人体要全面适应夏季气候，就必须做好保健，增强体质，以提高人体适应能力。
在夏季，气温常常高达30。
c左右，超出人体平常耐热的程度，人们生活在如此高温的季节，只有适应了，才能安然地度过高热的夏季。
夏季暑热为阳邪，易伤人之阴，阴伤人则病。
病势急速，病程短，多有壮热，面红目赤，口渴心烦，甚者狂躁、谵语、昏迷。
人的体力强，能够适应暑热的高温，就不会患病。
人体的内热向外排泄是靠出汗散热的，气温在280C至30°C时，人体内热就能顺利外泄。
如外界温度超过了300C以上，出汗受阻，体内大量内热蓄积，很容易中暑。
只有体强者才能适应这种高温，能够散泄内热，也不受外热的侵侮而致病。
人体适应了夏天气候，体内调节功能不因外界高温而失职，能够调节心肾，不使心偏盛，不使肾衰，就能保证身体健康。
《内经·素问·四气调神大论》中说：“夏三月，此为蕃秀，天地气交，万物华实，夜卧早起，无厌于日，使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所受在外，此夏气之应，养长之道也。”
《内经》的养生思想注重精神调摄，从本段经文中可以明显体现出来。
本段文字中除“夜卧早起”一句讲述起居外，余皆为调摄精神情志的论述。
所谓“无厌于日”，是说长昼酷暑，伤津耗气，人易疲乏，情易烦腻。

第一图书网, tushu007.com

<<24节气养生食方>>

编辑推荐

春季防瘟·夏季消暑·秋季保湿·冬季御寒四季养生得宜，一生健康无忧！

以中国古代“天人合一，顺应四时”的养生法则为基础让您轻松掌握延缓衰老、永葆青春及祛病延年的秘诀，中国台湾医药大学医学博士，吴龙源医师郑重推荐。

本饮食宝典24节气精心设计，包含400余道饮食疗方，让您吃得健康，轻松拥有不生病的生活！

吴龙源医师，中国台湾医药大学医学博士，目前担任台湾中医师公会台湾联合会顾问、台北市中医师公会常务理事、台湾中医典籍研究学会常任理事、台湾传统医学会常任理事，并兼任中国台湾医药大学副教授。

中国台湾医药大学医学博士，吴龙源医师。

第一图书网, tushu007.com

<<24节气养生食方>>

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