

<<黄帝内经二十四节气养生法>>

图书基本信息

书名：<<黄帝内经二十四节气养生法>>

13位ISBN编号：9787542749079

10位ISBN编号：7542749072

出版时间：2011-6

出版时间：上海科普

作者：杨力 编

页数：191

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>

## <<黄帝内经二十四节气养生法>>

### 内容概要

有几千年历史的二十四节气养生是中医养生的瑰宝，对中华民族的健康作出了杰出的贡献。根据《黄帝内经》的理论，人与自然界是“天人相应”、“形神合一”的整体，人类脏腑功能的活动、气血的运行、机体的变化、疾病的发生等与一年四季、二十四节气的气候变化都有着密切的联系。二十四节气是指导人们养生保健、延年益寿的法宝。

## <<黄帝内经二十四节气养生法>>

### 作者简介

杨力，中国中医科学院教授、博士生导师，北京周易研究会会长、著名易经学家，著名中医学家。

从事中医研究45年，行医长达40年之久，在中国中医研究院研究生院主讲《黄帝内经》、《易经》30年。

美国国际医药大学博士生院特聘博士生导师。

其著作《周易与中医学》畅销海内外，并被翻译成英、日、韩等多种版本，影响深远。

从20世纪80年代起至今，其作品累积字数已达2500万，其中中医养生书籍已出版近50种，如《阴阳平衡、健康一生》、《杨力养生23讲》、《易经养生法》、《黄帝内经十二经脉时间养生法》等。

杨力教授的公益讲座全国巡讲已达千场，影响很大，深受老百姓喜爱，并多次在中央电视台“百家讲坛”以及北京卫视、山东卫视、福建卫视、湖南卫视等进行养生宣教。

对中医学做出了杰出贡献。

# <<黄帝内经二十四节气养生法>>

## 书籍目录

绪论

循四时顺应节气养生祛病

第一篇 春季养生，护肝防春困

二十四节气

1 立春

助阳生发，激发生命原动力

黄帝内经立春养生法

立春气候

气温变暖，仍多风寒

人体反应

气血外显，脉象为弦脉

养生原则

养肝护阳

立春食补

宜辛甘发散，忌酸收之味

立春药补

宜用疏肝理气、防风药膳

起居养生

晚睡早起，春捂防寒，宜散步

经络调养

按摩阳池穴、中渚穴和天井穴

二十四节气

2 雨水

谨防寒湿，养肝莫忘调脾胃

黄帝内经雨水养生法

雨水气候

春雨纷飞，润物无声

人体反应

容易疲劳，抵抗力减弱

养生原则

护脾胃，防湿邪，疏肝解郁

雨水食补

以汤粥为主，补充水分

雨水药补

宜用生发阳气的中草药

起居养生

保暖调神，平和心气

经络调养

按摩三焦经，刮拭头部

二十四节气

3 惊蛰

排毒祛邪，警惕肝病的侵扰

黄帝内经惊蛰养生法

惊蛰气候

大地回春，气温上升

## <<黄帝内经二十四节气养生法>>

人体反应

肝火旺盛，易受感染

养生原则

调和阴阳，平衡作息

惊蛰食补

温热健脾，多甘少酸

惊蛰药补

宜用健脾润肺、清火解毒的中药

起居养生

养眠忌怒，多做和缓运动

经络调养

按摩大肠经，拔合谷穴

二十四节气

4 春分

天门开户，顺势养阳正当时

黄帝内经春分养生经

春分气候

雨多春暖，莺飞草长

人体反应

气血旺，情绪大，肝气盛

养生原则

阴阳平衡，心平气和

春分食补

健脾祛湿，温补阳气，寒热均衡

春分药补

宜润肺为主，兼顾脾胃

起居养生

注意温差，消除不良情绪

经络调养

按摩大肠经，刮痧治失眠、多梦

5 清明

踏青越野，与自然同气相求

黄帝内经清明养生法

清明气候

雨水增多，气候温暖

人体反应

过敏病增多，情绪波动大

养生原则

呼吸新鲜空气，警惕过敏

清明食补

多吃新鲜蔬果，清补养肝

清明药补

养肝舒筋最为重要

起居养生

睡眠足，多备衣，莫伤悲

经络调养

按摩小肠经，拔罐治肩周炎

## <<黄帝内经二十四节气养生法>>

### 二十四节气

#### 6 谷雨

调畅情志，健脾祛湿喜迎夏

黄帝内经谷雨养生经

谷雨气候

雨量大增，气温回升快

人体反应

神经反应强烈，脉象如游鱼

养生原则

除湿防胃病，调神防过敏

谷雨食补

疏肝清热，健脾祛湿

谷雨药补

宜用清热祛湿的汤粥药膳

起居养生

注意天气，早晚添衣

经络调养

针刺治神经痛，浴足温经通穴

第二篇 夏季养生，养心消暑热

#### 立夏

养护心脏，多饮汤水防心火

黄帝内经立夏养生经

立夏气候

温度明显升高，雷雨增多

人体反应

容易上火，心烦气躁

养生原则

养护心脏，做慢养生

立夏食补

宜多吃清热生津的食物

立夏药补

宜用补而不燥的药材

起居养生

多通风，多午睡，多做养心功

经络调养

按摩内关穴养护心脏

#### 8 小满

未病先防，清热除湿正当时

黄帝内经小满养生经

小满气候

炎热夏季的开始，降雨差异大

人体反应

皮肤病、湿邪和出汗多

养生原则

防皮肤病，强正气，养心脏

小满食补

清淡健胃，多吃苦味食物

## <<黄帝内经二十四节气养生法>>

小满药补

宜用清热利湿的中草药

起居养生

注意睡眠，不做剧烈运动

经络调养

清心安神要按摩劳宫穴和中冲穴

9 芒种

天气炎热，清淡饮食是关键

黄帝内经芒种养生经

芒种气候

梅雨天气，异常湿热

人体反应

代谢旺盛，容易疲倦

养生原则

勿受寒，平情绪，常游泳

芒种食补

饮食清淡，忌辛热

芒种药补

凉血祛湿须靠药浴和茶饮

起居养生

勿露脊梁，多练调息功

经络调养

按摩极泉穴，午睡护心经

.....

第三篇 秋季养生，润肺防干燥

第四篇 冬季养生，补肾调阴阳

附录 二十四节气引导坐功祛病术

## <<黄帝内经二十四节气养生法>>

### 章节摘录

版权页：插图：【（雨水气候）】春雨纷飞，润物无声万物争春雨水一到，意味着寒冷的冬季完全过去了，生机勃勃的春天到来了，天气开始变得暖和，冰雪也融化成水，滋润万物，所有的生命都准备着绽放出新的活力。

雨量比冬季多此节气代表天气已经开始回暖，降雪减少，雨量增多。

雨水节气到来，并不是说这一天一定会下雨，而是表示冬季少雨的现象将告一段落，从这一天开始，降水将逐渐频繁，春雨纷纷，润物细无声。

雨水到，农活忙正如农谚所说：“立春天渐暖，雨水送肥忙。

”然而此时北方往往干旱多风，雨水珍贵，正值“春雨贵如油”，这时小麦已越冬，开始返青，南方则雨水渐多，将开始插秧，到处都是一片春耕的景象。

【（人体反应）】容易疲劳，抵抗力减弱容易感觉疲劳在寒冷的冬天，人体的皮肤毛孔、汗腺会产生收缩，以减少体内热量的散发，从而保持恒定的体温。

到了雨水，人们常常出现头昏脑涨、手脚无力、做什么都打不起精神、想睡觉的现象。

那是因为气温回升，皮肤毛孔舒张，供血量增多了，而供给大脑的氧气则相应减少，影响了大脑的工作，生物钟不准了，也就会感到疲劳。

抵抗力有所减弱雨水的气温冷暖不定，是全年寒潮出现最多的时节之一。

初春的雨露会使室外温度骤降，老年人的血压会明显升高，容易诱发心脏病、心肌梗死等；而抵抗力弱的小孩易引发呼吸系统的疾病，比如咳嗽、感冒。



## <<黄帝内经二十四节气养生法>>

### 编辑推荐

《黄帝内经二十四节气养生法(畅销升级版)》杨力解读，养生保健、延年益寿的妙法。人体脏腑活动、气血的运行、疾病的发生等都与二十四节气的气候变化有着密切的联系、掌握节气的变化规律，以自然四时的变化来调节人体的五脏气血，能使人体阴阳平衡健康一生。天人合一，顺应四时。进行养生与保健切不可忽视二十四节气的变化，只有顺应时节，才能达到天人合一的养生境界！

<<黄帝内经二十四节气养生法>>

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>