

《杨力四季养生谈》

图书基本信息

书名：《杨力四季养生谈》

13位ISBN编号：9787530430828

10位ISBN编号：7530430823

出版时间：2006-9

出版社：北京科学技术出版社

作者：杨力

页数：244

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《杨力四季养生谈》

内容概要

杨力四季养生谈，ISBN：9787530430828，作者：杨力著

《杨力四季养生谈》

作者简介

杨力，著名中医学专家、易学家、作家、学者、中国中医科学院教授、北京《周易》研究会会长。杨力教授学识渊博、精通文史哲医和养生文化，她从事研究生教学二十多年，近年来其百场公益讲座又深受老百姓欢迎。一部《周易与中医学》，令她蜚声海内外。目前累计印数已达13万册，现已有中、英、日、韩、汉繁体字等多种版本在金世界畅销，并屡获海内外大奖。更以《中医运气学》、《中医疾病预测学》奠定了她在中医学术界的地位。几十年中，她以一己之力完成洋洋洒洒六百万字的《中华五千年文化经典》、《中华五千年科学经典》、《中华五千年文学经典》。目前，她的长篇历史小说“千古系到”（已出版《千古王朝》、《千古绝恋》、《千古传奇》、《千古一帝》、《千古孔子》、《千古汉武》、《千古英雄》、《千古智圣》）现已进入第九部《千古遗恨》的创作。她累计出版著作已达一千二百万字-这一次，杨力教授的目标是打造一本让中国人健康长寿的书！

书籍目录

总论阴阳平衡——生命之本 / 3(一)什么是阴阳? / 3(二)什么是阴阳平衡?有何特点? / 4(三)为什么要维持阴阳平衡? / 5(四)阴阳失衡对人体健康的危害 / 6(一)阴阳为什么会失衡? / 6(二)阴阳失衡有什么危害? / 6(三)亚健康是轻度阴阳失衡 / 6(四)中度阴阳失衡——疾病 / 13(五)重度阴阳失衡 / 17怎样维持阴阳平衡 / 17(一)生命节能是现代人维持阴阳平衡的法宝 / 17(二)生命储备是维持阴阳平衡的基础 / 21法时养生是调整阴阳平衡的重大法宝/32(一)什么叫法时养生? / 32(二)法时养生的精髓是四季养生 / 33(三)四季养生的核心是顺应四季阴阳变化 / 34(四)四季养生的三大关键 / 37(五)四季中如何根据节气的变化养生? / 43春季养生谈万物复苏, 养生要趁早 / 47(一)什么叫养“生”? / 47(二)春天, 怎样养“生”? / 47春天重在养阴 / 49(一)生命的火种——阳气 / 49(二)人体的功能减弱——阳虚 / 50(三)春天是养阳的大好时机 / 50春天重在养肝/54(一)为什么春天重在养肝? / 51(二)春天养肝是养肝的“生气” / 52(三)春天要注意温肝阳、益肝气 / 52(四)春天要会养肝阴、滋肝血 / 53(五)春天养肝贵在舒肝气 / 53春天怎样养颜(一)外用养颜/54(二)食用养颜 / 54(三)按摩美颜 / 55春天怎样养眼睛? / 55(一)多吃养肝的食以养目/56(二)多赏花以悦目/56(三)多按摩养眼睛的穴位/56春天怎样养猫/56春天怎样养胆/57春天还要会养头/59春天易患哪些病? / 60(一)春天易患肝病 / 60(二)春天易患各种风病 / 61(三)春天多出疹病 / 62(四)春天易得各种传染病 / 63(五)春天易患各种胆病 / 64(六)春天易患各种眼病 / 64(七)春天易患各种头部疾病 / 65(八)春天易患筋病 / 65春天的衣、住、行、食 / 66(一)衣 / 66(二)住 / 66(三)行 / 67(四)食 / 67夏季养生谈夏天要养阳 / 73(一)夏天, 阳气最旺 / 73(二)夏天怎样养阳 / 73夏天如何养“长”? / 74夏天怎样养心? / 75(一)夏天, 心最累 / 75(二)夏天如何养心? / 75夏天怎样养脾? / 80(一)长夏是养脾健脾的重要时期 / 80(二)长夏属湿, 勿忘健脾还要燥湿 / 81(三)长夏多湿浊, 要注意醒脾 / 83夏天易患哪些病?185(一)夏天易患各种心病 / 85(二)夏天易患脾困病 / 90(三)夏天易中暑 / 90(四)夏天易伤津耗气、发痧 / 91(五)夏天易患疫病(传染病) / 91(六)夏天易食物中毒 / 92谈谈“冬病夏治”与“夏病冬治” / 192(一)为什么要“冬病夏治”? / 92(二)为什么要“夏病冬治”? / 93夏天的衣、住、行、食 / 93(一)衣 / 93(二)住 / 93(三)行 / 94(四)食 / 94秋季养生谈秋天如何养阴/101(一)阳消阴长, 顺势养阴 / 101(二)秋天怎样养阴? / 101(三)哪些地方养阴最好? / 102(四)养阴的饮食有哪些? / 103秋天怎样养“收”? / 103秋天如何养肺? / 104(一)秋三月, 应于肺 / 104(二)秋天养肺要会呼吸 / 105(三)秋天养肺贵在润肺 / 109(四)秋天怎样养肺气? / 111(五)养肺为何要益肾? / 112(六)养肺为何要益心? / 114(七)心情舒畅, 肺气舒张 / 114秋天怎样养皮肤 / / 115(一)肺津不足, 皮肤干皱无光泽 / 115(二)肺气虚, 皮肤松弛无弹性 / 115秋天怎样养大肠? / 116(一)便秘的分类、特点及养生 / 116(二)十法自我保健防便秘 / 120秋天怎样养鼻? / 121(一)调养全身来养鼻 / 121(二)局部保养 / 122秋天易患的病 / 122(一)秋天易伤燥生火 / 122(二)秋天易患各种气管炎 / 123(三)秋天, 警惕肺结核, 124(四)感秋伤怀——引发抑郁症 / 125(五)秋天要留意“慢阻肺”发展 / 125(六)秋天易加重糖尿病病情 / 127(七)秋天痰多怎么办? / 129秋天的衣、住、行、食/131(一)衣 / 131(二)住 / 131(三)行 / 131(四)食 / 133冬季养生谈冬天是四季养生的重中之重/137冬天养阳也养阴/137(一)冬天怎样养阴? / 138(二)冬天怎样养阳? / 139冬天是提高免疫力的重要时期/141(一)要提高免疫力, 必须增加五脏之气 / 141(二)肾气强正气才强 / 142(三)增强免疫力的饮食 / 143冬天怎样养“藏” / 143(一)冬天为什么要养“藏”? / 143(二)冬天“藏”什么? / 144冬天贵在养肾 / 146(一)养肾阳 / 146(二)养肾阴 / 147(三)养肾精 / 148(四)养肾气 / 149冬天怎样养骨养髓? / 150冬天怎样养脑补耳? / 151(一)冬天怎样养脑? / 151(二)冬天怎样养耳? / 152冬天怎样养膀胱? / 152冬天注意保护前列腺 / 154(一)前列腺肥大的特征 / 154(二)前列腺肥大的种类及养生方法 / 154(三)前列腺肥大者十大养生方法 / 156(一)冬天易患三大病 / 157(二)冬天三大常见病 / 158(三)中老年人冬天易患的三大病 / 159(四)冬天易得各种阳虚证 / 161(五)冬天易患各种肾病 / 163(六)冬天易患各种骨关节病 / 163(七)冬天怎样治足冻裂? / 168(八)冬天怎样防腿抽筋? / 169(九)冬天多头痛, 怎样保健? / 169(十)冬天痛风常发作 / 172(十一)冬天痰多怎么办? / 172(十二)冬天痔疮发作怎么办? / 174冬天的衣、住、行、食/178(一)衣 / 176(二)住 / 176(三)行 / 177(四)食 / 17724节气养生谈(一)立春与养生 / 185(二)雨水与养生 / 188(三)惊蛰与养生 / 189(四)春分与养生 / 191(五)清明与养生 / 193(六)谷雨与养生 / 194夏季六节气 / 198(一)立夏与养生 / 198(二)小满与养生 / 200(三)芒种与养生 / 201(四)夏至与养生 / 203(五)小暑与养生 / 207(六)大暑与养生 / 211秋季六节气 / 215(一)立秋与养生 / 215(二)处暑与养生 / 217(三)白露与养生 / 219(四)秋分与养生 / 221(五)寒露与养生 / 223(六)霜降与养生 / 224冬季六节气 / 226(一)立冬与养生 / 226(二)小雪与养生 / 228(三)大雪与养生 / 229(四)冬至与养生 / 231(五)小寒与养生 / 236(六)

《杨力四季养生谈》

大寒与养生 / 237 节日长假后养生的重要意义 / 240 (一) 节后首先要注意缓解脾胃疲劳，要养脾和胃 / 240 (二) 长假后要注意养心怡神 / 242 (三) 节后排毒法 / 243 (四) 克服长假后疲劳综合征 / 244

章节摘录

水属阴，火属阳，多喝水，尤其是地下水对养阴有好处。清洁的地下水、矿泉水、井水……都是我们每天必喝的水。

2 秋天要会呼吸阴气 阴气是什么？ 阴气包括生理性及病理性两类。病理性的阴气是废物，是要排出体外的；而生理性的阴气是人体不可少的，阴是阳的基础，没有阴，阳就不能发挥作用，在生命活动中阳气和阴精是相互作用的，所以我们说既要养阳也要养阴。在秋天要会呼吸阴气。

1 海边、山林、河畔、湖旁、高山…… 在这些地方做深呼吸，无疑对长寿十分有益。

2 按地气 因为天为阳、地为阴，所以地气本身就属于阴气，接地气可以多补给人体阴气的不足。方法是多赤足，可以脱掉鞋，下楼到院子里走几步石子路，同时还可进行足底穴位按摩，真可谓一举两得。

3 向北方 北方是产生阴气的主要方位，所谓“南阳北阴”，所以阴亏的人养生要多面北做深呼吸。阴虚者的办公室及寝室应以向北的屋为好。

4 夜晚 大自然以白昼为阳，夜晚为阴；日为阳，月为阴，所以阴亏的人，宜在夜晚对月光做深呼吸。

5 低四处 高处为阳，低处为阴。因为阳气主升、阴气主降，所以，越低凹的地方阴气越浓，如大峡谷的阴气是最浓的。如果周末到郊外大峡谷去呼吸新鲜空气，那么可以受用一周。

总之，水边、北方、月下、夜晚、低凹处都属阴，是呼吸阴气的有效地方。

《杨力四季养生谈》

编辑推荐

《杨力四季养生谈》(增补本)又一部让中国人多活十年的书，四季养生是中华民族传统养生文化的精髓，是最富东方特色的养生瑰宝。杨力教授将有五千年实践的四季养生方法，结合《易经》、《黄帝内经》的阴阳平衡理念进行了升华和提炼，从而把四季养生理念发挥到一个新的高度。全书深入浅出，通俗易懂，将给老百姓带来新的启示。

《杨力四季养生谈》

精彩短评

- 1、 2012-3-27
- 2、 阴阳平衡

《杨力四季养生谈》

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：www.tushu111.com