

《图解二十四节气祛百病》

图书基本信息

书名：《图解二十四节气祛百病》

13位ISBN编号：9787511706362

10位ISBN编号：7511706363

出版时间：2011-1

出版社：中央编译

作者：黄明达 编

页数：311

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

《图解二十四节气祛百病》

前言

《黄帝内经》说：“人与天地相参也，与日月相应也。”人生天地间，一切生命活动都是与大自然息息相关的，无论是四时气候变化、昼夜晨昏更替，还是日月星辰运转，都会对人体的五脏六腑和生物钟产生影响。人要依靠天地之气提供的物质条件才能生存，同时也要适应四时阴阳的变化规律，才能得以健康的发育。因此就产生了天人合一、顺应四时的健康理念。以中华传统的二十四节气为主线，对这个理念进行剖析，并提供相应可行的养生方法，是本书的宗旨所在。《吕氏春秋》提到：“天生阴阳寒暑燥湿，四时之化，万物之变，莫不为利，莫不为害。圣人察阴阳之宜，辨万物之利，以便生，故精神安乎形，而寿长焉。”就是说顺应自然规律并非被动的去适应，而是要采取积极主动的态度，要先掌握自然界昼夜寒暑变化的规律，再有针对性的采取防御外邪侵袭的措施。二十四节气是根据太阳在黄道（即地球绕太阳公转的轨道）上的位置来划分的。视太阳从春分点（黄经零度，此刻太阳垂直照射赤道）出发，每前进15°为一个节气；运行一周又回到春分点，为一回归年，合360°，因此分为二十四个节气。在农历中，以立春为二十四个节气的开端。二十四个节气的名称，是随着北斗七星中的魁、衡、杓三颗星随着天体的运行，其所指的地方并结合当时的自然气候与景观命名而来的。二十四节气是华夏祖先在历经千百年的生产实践中创造出来的文化遗产。春温、夏热、秋凉、冬寒的气候变迁，会带来风、寒、暑、湿、热等气候环境，对人体的脏腑和气血产生影响。气候变迁还会带来人体经络与生物钟的细微变化，在本书中均有细致说明。因此，养生应该因人、因时而异区别对待，不能泛泛而论，随波逐流。

《图解二十四节气祛百病》

内容概要

《图解二十四节气祛百病》以此法则为基础，以中国传统经典文化二十四节气为主线，结合中华国医经典《黄帝内经》，深入浅出地介绍了气候变化对人体节律周期与健康的影响，破解了中华传统医药文化的奥秘，同时结合现代西医科学，提供了切实可行的保健方法。《黄帝内经》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。”

人生天地间，一切生命活动都是与大自然息息相关的，这就是《黄帝内经》所说：“人与天地相参也，与日月相应也。”无论是四时气候变化、昼夜晨昏更替，还是日月星辰运转，都会对人体的五脏六腑和生物钟产生影响。人要依靠天地之气提供的物质条件才能生存，同时也要适应四时阴阳的变化规律，以便健康地发育。因而就产生了天人合一、顺应四时的健康理念。

二十四节气是华夏祖先在历经千百年的生产实践中创造出来的文化遗产。春温、夏热、秋凉、冬寒的气候变迁，会带来风、寒、暑、湿、热等气候环境，对人体的脏腑和气血产生影响。因此，我们应该掌握二十四节气变化的规律，根据天地的阴阳变化才调节人体的五脏气血，达到养生、养心、养性并举的目的。

《图解二十四节气祛百病》

书籍目录

本书内文图示第一篇 总论篇天人合一，道法自然1 阴阳四时者，万物之始终：二十四节气的由来释名·天地合气：二十四节气的划分和意义·说文解字：二十四节气与传统文化·源远流长：二十四节气与先人智慧2 天有所变，人有所应：二十四节气对人体的影响·五脏应四时，各有所受：二十四节气影响人体脏腑·春夏秋冬，其气不同：二十四节气影响经络和生物钟·求同存异：二十四节气对不同人群的影响3 黄帝内经之天人相应：顺应四时、阴阳调合的养生观·一阴一阳之谓道：阴阳初探秘·善养生者：维持阴阳平衡·从四时阴阳之根：养生与自然相参照第二篇 春季篇推陈出新，万物复苏1 春主风木，万物生发：养肝护胆·春主风木：春季的温、湿、寒·春夏养阳：调节身心，顾护阳气·春季肝当令：养肝亦护胆2 春到人间草木知——立春·万物以荣：养护体内阳气·温燥之邪侵体：饮食药膳，升补为宣·人卧血归于肝：晚睡早起，睡眠养肝·百病宜发：正气存内，邪不可干·防之为易：药食为后，保护为先3 春回地暖草如丝——雨水·冰雪解冻化而为雨：肝脾同补·湿邪横行：省酸增甘，以养脾气·春捂秋冻：春季不忙减衣服·乍暖还寒：慎避风寒，防止春瘟·道法自然：法于阴阳，和于术数4 神州大地闻雷报——惊蛰·蛰虫皆震起而出：不同体质人养生·清六肺之热：惊蛰吃梨，润肺健脾·春眠不觉晓：舒筋活络，抵御春困·肝为罢极之本：警惕肝脏疾病侵扰·食色有度：饮食之患，过于声色5 南园春半踏青时——春分·昼夜均而寒暑平：注重阴阳平衡·食岁谷以全其真：温补忌大寒大热·先睡心，后睡眼：保证睡眠质量·畏寒肢冷：阳虚之体警惕晨泄·舒展身心：广步于庭，披发缓行6 路上行人欲断魂——清明·气清景明：与自然同气相求·合二为一：寒食节的由来·舒经活络：出行需防范·阴阳失调：高血压易发·平衡五脏：五味不可偏耽7 谷雨嫩茶翡翠连——谷雨·雨生百谷：协调身体内外环境·补水为重：喝口谷雨茶·青春常驻：保养皮肤好时节·百花齐放：春季防过敏·小劳之术：缓解劳累科学休息第三篇 夏季篇天地皆长，万物繁秀1 夏主暑火，天地俱长：养阳护心·夏主暑火：夏季的热和湿·暑邪当道，湿邪随行：夏季养生要点·夏季心当令：养护心脏2 骤雨当空荷满香——立夏·万物至此皆长大：夏日要养阳·燥当以清驱之：以清为贵·昼渐长夜渐短：午休不可少·风者，百病之长：春夏之交谨防病·修身养性：养心莫善于寡欲3 玉簪小满布庭前——小满·物致于此小得盈满：小满之日苦菜秀·肝火上升：生冷食物要吃对·邪气中经：夏季皮肤护理·人亦分五行：不同体质人养生·乐无不在：穷亦乐，通亦乐4 隔溪芒种渔家乐——芒种·有芒之种谷可稼种：百毒之月·盛夏酷暑：饮食有学问·仲夏登高：端午节话养生·生命在于运动：夏季也要锻炼·欲有情，情有节：死生存亡之本5 农田耕耘夏至间——夏至·万物皆极至：调息静心度苦夏·夏不食心：多食酸咸固表补心·湿气通于脾：养脾健胃·夏至气升极：防夏季高血压·夜卧早起：使志无怒，使气得泄6 小暑白罗衫着体——小暑·天气已热，未达极点：少动多静·上蒸下煮：小暑节气吃三宝·每日热三分：暑热期肝脏护理·静而得之者：夏季的家电病·兼而修之：生活三养，寝寐三昧7 望河大暑对风眠——大暑·夏雨隔田埂：防暑补水·物极必反：饮水不当也伤身·强心健体：微量元素要补充·长昼酷暑，伤津耗气：预防中暑·益寿延年：真常子养生法第四篇 秋季篇平定收敛，万物成熟1 秋主收藏，万物收敛：养阴护肺·秋主燥金：风高物燥，多事之秋·温凉之燥侵体：清燥养阴·秋季肺当令：养护肺脏2 立秋知了催人眠——立秋·阴意始杀万物：收敛亦舒展·阳消阴长：免疫降低，情绪悲秋·润肺驱燥：养阴和中的饮食·和用强身：秋冻有节，防生杂病·自得自适：遵循自己的养生经3 处暑伏尽秋色美——处暑·暑将退，伏而潜处：秋凉来袭·神静则寐：睡好子午觉·饮食养生：防秋燥亦减肥·防燥补水：让皮肤光滑水润·万事劳其形：五友养生4 翡翠园中沾白露——白露·露凝而白：防过敏致病·正气存内：饮食的保健功效·运动健身：适宜秋季的锻炼·温寒交接：呼吸道疾病易发·身弱善养生：曾国藩的养生之道5 秋分折桂月华天——秋分·适当秋之半：平衡阴阳·谨察阴阳之所在：阴阳以平为期·水谷气血之海：秋分先养胃·万物凋零：秋季易发疾病·容平之季：秋季养收敛6 枯山寒露惊鸿雁——寒露·露将欲凝结：守护阴精·因时制宜：滋补排毒的食物·花甲之年：老年人秋令保健·天高物燥：防止口唇生病·贵生先己：杨朱的养生观7 霜降芦花飘满天——霜降·露凝结为霜：协调内外平衡·白露为霜：霜降养生蔬果·承上启下：调理亚健康的好时机·肺与大肠相表里：养大肠防便秘·融诸家之长：杂家的养生观第五篇 冬季篇阳气潜伏，万物蛰藏1 冬主寒土，万物闭藏：养阴护肾·冬主寒土：冬季的冷和干·天地闭藏：冬季养收藏·冬季肾当令：养护肾脏2 立冬报喜献三瑞——立冬·万物收藏：顺应冬时，敛阴护阳·立冬补冬：饮食补养好时机·抗衰延寿：冬泳健身法·气温骤降：预防流感和感冒·学古通

《图解二十四节气祛百病》

今：古人养生三定律3 小雪鹅毛片片飞——小雪 · 雨凝而为雪：护好头部 · 神太用则劳：养生先养神 · 求同存异：保养从小处做起 · 天气阴冷晦暗：防止抑郁情绪 · 百病生于气：长寿要形神兼养4 大雪寒梅迎风狂——大雪 · 至此而雪盛：区分上火类型 · 节令美食：冬吃萝卜保健康 · 万里雪飘：大雪养生七宜 · 寒风凛冽：预防风吹病 · 人生三宝：中医的精、气、神5 冬至瑞雪兆丰年——冬至 · 冬至一阳生：维护初生阳气 · 调理得当：冬至吃坚果 · 由盛转衰：关注中老年人的健康 · 阴气盛极而衰：夏病冬治好时机 · 闭藏之季：冬季养收藏6 小寒游子思乡归——小寒 · 天气渐寒：喝一碗腊八粥 · 数九严冬：御寒首当养肾 · 洗出健康：冬季沐浴保健 · 御寒保胃：预防肠胃疾病 · 人与自然界：五色入五脏7 大寒岁底庆团圆——大寒 · 大寒栗烈已极：防止冷辐射 · 因人而异：辨清体质好养生 · 祛病健身：一拍二摩三暖 · 寒暖突变：冬季防治冻疮 · 七情养生：五志与五脏

《图解二十四节气祛百病》

章节摘录

天地合气二十四节气的划分和意义 《黄帝内经·素问·四气调神大论》说：“故阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也，逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道。”是说阴阳四时是万物的始终和根本，如果违逆，人体的节律规律就会受到干扰产生沉痾疾病。

·二十四节气的划分 人类自从产生就没有停止过对生命现象的观察，长期的观察积累使人们发现一切有生命物质存在的本源，在于大自然的运动变化。于是华夏祖先根据太阳在黄道（即地球绕太阳公转的轨道）上的位置及引起地面气候演变的次序，将全年分为二十四个阶段，每部分相隔约15天。两千年来，我国的主要政治、经济活动中心多集中在黄河流域，因此，二十四节气是以这一带的气候变化、物候特征为依据建立起来的。早在春秋战国时期，我国就已经能用土圭来测量正午太阳影子的长短，以确定冬至、夏至、春分、秋分四个节气。随着不断地总结和观察，人们对节气的认识越来越丰富和科学。完整的二十四节气概念形成，是在距今两千多年的秦汉时期，并一直沿用到现在。公元前104年，由邓平等制定的《太初历》，正式把二十四节气订于历法，明确了二十四节气的天文位置。

·二十四节气名称分别是：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。

·二十四节气的影响和意义 二十四节气是一种用来指导农事活动的补充历法，由于中国古代常用的农历是一种“阴阳合历”，即根据太阳也根据月亮的运行制定的，因此不能完全反映太阳运行周期，但中国又是一个农业社会，天气的阴晴变化，干旱、雨露都会对农事活动产生影响，因此需要严格了解太阳运行情况来指导农事，所以在历法中又加入了单独反映太阳运行周期的“二十四节气”。二十四节气能反映气候的变化，指导农业生产，直接或间接的影响着每一个人的生活，是华夏祖先历经千百年的生产实践所创造出来的科学遗产，是总结人类生产与生活经验的智慧结晶，它所表现的关于气象、物候、农事等多方面的知识对于推动人类的文明发展和社会进步起到了巨大的作用。

《图解二十四节气祛百病》

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