

《二十四节气养生经》

图书基本信息

书名：《二十四节气养生经》

13位ISBN编号：9787557606612

出版时间：2015-2

作者：李志敏

页数：208

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

《二十四节气养生经》

内容概要

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。随着节气的变更，人体的正常机能在无形中也会受到影响。因此，进行养生与保健切不可忽视二十四节气的变化。为了深入探析二十四节气与人体健康的关系，揭示顺应二十四节气的养生奥秘，本书围绕不同季节、不同节气的自然变化，阐述了起居作息、饮食养生、精神调节与运动指南等内容。此外，本书将现代医学知识与传统保健养生理念有机地融合起来，力求做到文字通俗易懂，体例新颖别致，既注重知识性，更注重实用性。希望本书能帮助读者形成良好的健康习惯。

《二十四节气养生经》

作者简介

李志敏，毕业于河南中医学院针灸推拿专业，一直从事中医推拿工作，具有丰富的临床工作经验。崇尚健康养生之道，工作之余虚心求教于有名老中医，潜心钻研科学养生，记录整理了大量的养生秘方。

书籍目录

- 01 立春 001
 - 节气解说与气候变化 002
 - 节气养生指南 002
 - 小妙招：春季上火了，吃点芽菜 003
 - 小妙招：温补肝阳，吃些韭菜 004
 - 小妙招：天麻鱼头汤，帮你防风邪 005
 - 小妙招：春天来了，须防痔疮 006
 - 节气习俗：立春吃春饼，健康一整年 008
- 02 雨水 009
 - 节气解说与气候变化 010
 - 节气养生指南 010
 - 小妙招：吃些茼蒿，养养脾胃 012
 - 小妙招：脚部保暖的好方法 013
 - 小妙招：敲敲风市穴，告别关节炎 014
 - 小妙招：体内有湿，喝薏米党参粥 014
 - 节气习俗：雨水逢元宵，团圆吃汤圆 016
- 03 惊蛰 017
 - 节气解说与气候变化 018
 - 节气养生指南 018
 - 小妙招：熬夜肝火旺，清粥一味养肝脏 020
 - 小妙招：喝点小酒，全身暖洋洋 021
 - 小妙招：常按足三里，胜吃老母鸡 022
 - 小妙招：美味莼菜汤，血热一扫光 023
 - 节气习俗：惊蛰吃了梨，病痛都远离 024
- 04 春分 025
 - 节气解说与气候变化 026
 - 节气养生指南 026
 - 小妙招：揉一揉小腹，气血就平衡了 028
 - 小妙招：枸杞黑豆汤，喝了眼睛更明亮 029
 - 小妙招：美容养颜有何难，穴位按摩帮你忙 030
 - 节气习俗：春分吃春菜，合家都健康 032
- 05 清明 033
 - 节气解说与气候变化 034
 - 节气养生指南 034
 - 小妙招：独立通天式，提升阳气有精神 036
 - 小妙招：五招做好，鼻炎来不了 037
 - 小妙招：血压高了，可用食疗 039
 - 小妙招：健脾祛湿，赶走春天的瞌睡虫 040
 - 节气习俗：清明禁烟火，寒食养精神 042
- 06 谷雨 043
 - 节气解说与气候变化 044
 - 节气养生指南 045
 - 小妙招：打个秋千，不再腰疼 046
 - 小妙招：按摩舒肝气，告别抑郁 046
 - 小妙招：按摩这些穴位，拒绝风热感冒 047
 - 小妙招：肚子肥了怎么办？敲打大腿减减肥 049
 - 节气习俗：谷雨宜吃春，滋润又杀虫 050

07 立夏 051

节气解说与气候变化 052

节气养生指南 052

小妙招：甘草除大热，莲心败心火 054

小妙招：几招搞定暑期综合征 055

小妙招：练好武功，体魄更强健 056

小妙招：按摩三个穴位，肠胃更健康 057

节气习俗：立夏吃了蛋，热天不疰夏 058

08 小满 059

节气解说与气候变化 060

节气养生指南 060

小妙招：喝美味汤，美容瘦身减肚子 062

小妙招：神奇靓粥，一碗清肠热 063

小妙招：除湿有方法，吃辣要注意 064

小妙招：小便不通，推拿阴陵泉 065

节气习俗：小满要吃苦，清火又解暑 066

09 芒种 067

节气解说与气候变化 068

节气养生指南 069

小妙招：洗药浴，止痒去湿热 070

小妙招：科学午休，夏天不犯困 071

小妙招：吃点生姜，搞定空调病 072

小妙招：吃凉了，按摩暖脾胃 073

节气习俗：芒种煮酸梅，美味汤消暑 074

10 夏至 075

节气解说与气候变化 076

节气养生指南 076

小妙招：防中风，按中冲 078

小妙招：妙用艾叶，痲子一扫光 079

小妙招：睡好子午觉，身体更健康 081

小妙招：平掉将军肚，去了游泳圈 082

节气习俗：吃了夏至面，健康看得见 084

11 小暑 085

节气解说与气候变化 086

节气养生指南 086

小妙招：摇摇蒲扇，笑解烦忧 087

小妙招：承山与丰隆，祛湿又化痰 088

小妙招：减苦增辛，以养肺气 089

小妙招：女孩要防子宫受寒 090

节气习俗：伏羊一碗汤，不用开药方 092

12 大暑 093

节气解说与气候变化 094

节气养生指南 095

小妙招：贪图寒凉，预防中暑 096

小妙招：暖胃驱寒，胃口大开 097

小妙招：靠山桩，老年人的马步 098

节气习俗：大暑吃仙草，活得不会老 100

13 立秋 101

节气解说与气候变化 102

- 节气养生指南 102
- 小妙招：立秋避暑需养脾胃 104
- 小妙招：少辛增酸，预防秋燥 105
- 小妙招：吃些莲藕，清心又润燥 107
- 小妙招：抱膝滚动，强壮你的腰背 108
- 节气习俗：立秋要啃秋，健康度春秋 110
- 14 处暑 111
- 节气解说与气候变化 112
- 节气养生指南 112
- 小妙招：打通三关，让你身体不再虚 114
- 小妙招：时令南瓜粥，滋养脾胃身体强 115
- 小妙招：没时间锻炼？就做脚趾操 116
- 节气习俗：处暑吃鸭子，滋阴又补虚 118
- 15 白露 119
- 节气解说与气候变化 120
- 节气养生指南 121
- 小妙招：担心鼻炎来犯？做鼻子保健操 122
- 小妙招：脚部体操，让你肾气不再虚 123
- 小妙招：元气不足，就喝补气茶 124
- 节气习俗：白露吃龙眼，养血又养颜 126
- 16 秋分 127
- 节气解说与气候变化 128
- 节气养生指南 129
- 小妙招：叩齿保健，坚固牙齿更养颜 130
- 小妙招：嗓子哑了，贝母雪梨帮助你 130
- 小妙招：养肺补水，肌肤水汪汪 132
- 节气习俗：秋分吃秋菜，清肠体更健 134
- 17 寒露 135
- 节气解说与气候变化 136
- 节气养生指南 137
- 小妙招：学会科学泡脚，才能快活到老 138
- 小妙招：行气活血，预防肩周炎 139
- 小妙招：学会三个穴，自己做足疗 141
- 节气习俗：寒露节，吃螃蟹 142
- 18 霜降 143
- 节气解说与气候变化 144
- 节气养生指南 145
- 小妙招：每天倒着走，活到九十九 146
- 小妙招：肠胃不太好，三个穴位帮你忙 147
- 小妙招：掌握这几招，预防哮喘来骚扰 147
- 小妙招：芡实养生粥，滋润过深秋 148
- 节气习俗：霜降吃柿子，嘴唇不开裂 150
- 19 立冬 151
- 节气解说与气候变化 152
- 节气养生指南 153
- 小妙招：冬天来了，晒一晒你的背 154
- 小妙招：百菜不如白菜 155
- 小妙招：多吃一些菌类食品 156
- 小妙招：双脚分一分，补一补肝肾 156

《二十四节气养生经》

- 节气习俗：冬酿酒，味更醇 158
- 20 小雪 159
- 节气解说与气候变化 160
- 节气养生指南 161
- 小妙招：按摩排毒素，一身都轻松 162
- 小妙招：懒人伸腰，提神醒脑 163
- 小妙招：吃点开心食物，再也不抑郁 163
- 小妙招：情志不舒，用开怀支着 164
- 节气习俗：十月朝，糍粑禄禄烧 166
- 21 大雪 167
- 节气解说与气候变化 168
- 节气养生指南 169
- 小妙招：四个小窍门，让你瞬间精神大振 170
- 小妙招：三下五除二，冻疮不用愁 171
- 小妙招：保持口气清新的几个方法 171
- 小妙招：排毒有绝招，补得更有效 173
- 节气习俗：小雪腌菜，大雪腌肉 176
- 22 冬至 177
- 节气解说与气候变化 178
- 节气养生指南 179
- 小妙招：保护好阳气，赶走瞌睡虫 180
- 小妙招：夏病冬疗，贴敷腧穴显奇功 181
- 小妙招：维持肠道健康，防止便秘 182
- 小妙招：常吃降压菜，告别高血压 183
- 节气习俗：冬至吃饺子，耳朵冻不坏 186
- 23 小寒 187
- 节气解说与气候变化 188
- 节气养生指南 189
- 小妙招：敲打肝胆经，清理内湿热 190
- 小妙招：小心着凉，预防感冒 191
- 小妙招：桂枝大米粥，预防风湿病 193
- 小妙招：常在暖房里，注意暖气病 194
- 节气习俗：腊八粥，美味易吸收 196
- 24 大寒 197
- 节气解说与气候变化 198
- 节气养生指南 199
- 小妙招：冬天保养，照顾你的脸面 200
- 小妙招：弹舌养生，健脑护脑 201
- 小妙招：按摩耳朵，强健你的肾 202
- 节气习俗：团团圆圆年夜饭 204
- 后记 205

《二十四节气养生经》

精彩短评

- 1、因为这本书是到了某个节气才拿出来看的，所有我就不标记为在读了，直接标为已读吧！哈哈！没到一个节气都看看做什么运动好，吃什么好，好好爱惜自己的身体，这也是对家人最好的爱！
- 2、特别好哈，语言简洁通俗易懂，小妙招也容易操作。
- 3、这书算是养生书里面写的很有趣的了，也特别实用。

《二十四节气养生经》

精彩书评

1、生命与自然界息息相关，生命体就是浓缩的大自然，随着昼夜交替、节气变化，每个生命的生理活动也进行着周期性的变化。二十四节气体现了时间的循环和传统的反复，象征生命的继承和绵延。观察二十四节气的气候变化，顺应天时，调理膳食，调整活动方式，对人的精气神的恢复与涵养有很大的益处。

《二十四节气养生经》

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