

# 《四季养生大全集》

## 图书基本信息

书名：《四季养生大全集》

13位ISBN编号：9787530870570

10位ISBN编号：7530870572

出版时间：2012-6

出版社：天津科学技术出版社

作者：樊孟

页数：459

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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《四季养生大全集》

## 内容概要

《四季养生大全集(超值白金版)》依据传统中医养生理论,结合现代医学的研究成果,全方位打造了一份适合现代人生活特点的四季养生方案。《四季养生大全集(超值白金版)》由“总论”“春之篇”“夏之篇”“秋之篇”“冬之篇”“日之篇”及“岁之篇”七大篇组成。其中,“总论”中全面阐释顺应四时变化进行养生的原则,解读《黄帝内经》里蕴涵的四季养生智慧。“春之篇”“夏之篇”“秋之篇”“冬之篇”中,分别教会读者从食疗进补、生活起居、运动休闲、美容护肤、情志调理和防病祛病等方面。系统地掌握四季养生保健的全部智慧。“日之篇”,以《黄帝内经》理论、经脉学说和子午流注学说为基础,系统地为读者奉上全天候身体健康调理方法,以使应时养生、择时养生的中医养生思想和智慧真正走进日常生活中。“岁之篇”,帮助读者根据自己的体质、性别及年龄,做好全年的保健养生。

# 《四季养生大全集》

## 书籍目录

- 总论：顺应四季以养生，天人合一正道
- 春之篇：欲与天地同寿，养生从春天做起
- 夏之篇：把握阳气生发，抓住健康命脉
- 秋之篇：平定内敛，收获大自然的金秋祝福
- 冬之篇：养精蓄锐，为生命银行增加储蓄
- 日之篇：一天就是小四季，全天候身体健康调理
- 岁之篇：365天，特别的呵护送给特别的你

## 章节摘录

版权页：其实，在我们每个人的身体内部，就有一套属于自己的排毒系统，只要把它利用好了，毒素也就能够顺利排出去了。在这套排毒系统中，足太阳膀胱经的作用最为明显。膀胱经是人体经脉中最长的一条，起于内眼角的睛明穴，止于足小趾尖的至阴穴，交于足少阳肾经，循行经过头、颈、背部、腿足部，左右对称，每侧67个穴位，是十四经中穴位最多的一条经，共有1条主线，3条分支。正因为如此，膀胱经也就成了人体最大的排毒通道，它无时无刻不在传输邪毒。我们不妨打个比喻，膀胱经就好比一个城市形形色色的排污管道，集合各个企业、民宅的污水，最后汇集去膀胱（污水储存站）排出。所以，只有膀胱经通畅了，才能把体内之毒驱除出去。而膀胱经中最重要的要数臀下殷门穴至委中穴这段。因为此处是查看体内淤积毒素程度的重要途径，有两条膀胱经通路在此经过，此处聚毒最多。若聚毒难散，体内必生淤积肿物；若此处常通，则癌症不生，恶疾难成。所以此处实安身立命之所，不可不知。而委中穴是膀胱经上的要穴，此穴可泄而不可补，可针而不可灸，为什么呢？因为这个穴位是泄毒的出口。所以它通常成为刺穴的首选。有什么简单易行的方法可以帮助打通这段经络呢？我们可以采用从上到下的按摩法来疏通这段经络。按摩时穴位有痛感效果好，通常是越接近足部时痛感越小，所以要反复按摩这条经络。当用指甲轻掐小脚趾外侧的至阴穴痛如针刺时，膀胱经就算是打通了。然后经常按摩，让这条经脉保持通畅。刺激膀胱经的最佳时间应该是15~17点，这时是膀胱经当令，膀胱经的气血最旺的时候，如果这时能按摩一下，把气血疏通了，对人体是很有保健作用的。尤其膀胱经还是一条可以走到脑部的经脉，所以气血很容易上输到脑部，因而这个时候不论是学习还是工作，效率都是很高的。申时属猴，锻炼活动好时节申时属猴，猴子最主要的个性特点就是活跃敏捷，喜欢蹦蹦跳跳，而古人正是用猴子来比喻人在这个时间段内的身心状态。明朝太医刘纯说：“申时，动而汗出，喊叫为乐。”每天大约16点的时候，是人体新陈代谢率最高的时候，此时锻炼身体不容易受伤。现代科学家也发现，下午3~5点是人体生理周期最适宜运动的黄金时间，因为受脑部生理周期节律的指挥，此时的人体体温处于最高点，肌肉最暖和且最有弹性，人的反应快，力气大，不易受伤，而脉搏跳动与血压则最低。所以此时不仅是人体新陈代谢的高峰时段、工作学习的最佳时机，也是锻炼和活动身体的最佳时刻。研究发现，申时人肺部的呼吸活动非常活跃，加上此时人体的阳气仍处于沉降初期，弱而不衰，膀胱经又是人身上最重要的阳经，是阳气的仓库，所以此时形神皆佳、精力充沛，非常适合进行身体活动，尤其是到户外锻炼身体。更绝妙的是，此时不仅人的身体状态非常好，阴阳相对平衡，气流畅通，不易受伤，外界环境也非常适宜——夕阳斜照、微风拂面、气温适宜，如此良机——“天时地利人和”，显然是比早晨更适合到户外活动了。不仅如此，事实证明，对于职业运动员来说，此时运动也最容易创造佳绩，因为人体的运动能力也在此时达到一天中的最高峰。细心的朋友可能会发现，许多运动员破纪录就是在下午的3点到5点这个时间，其中的道理不言而喻。所以那些有每天锻炼习惯的朋友们，尤其是中老年朋友，不妨改改自己的锻炼习惯，变早晨锻炼为下午锻炼。

# 《四季养生大全集》

## 编辑推荐

《四季养生大全集(超值白金版)》以《黄帝内经》《本草纲目》等国医经典著作为基础，挖掘了历代养生名著中的精髓思想，汇集了历代名医、圣人先贤的养生秘方，也综合了数千年来流传民间的养生经验、长寿经验，以及现代医学保健知识，全面阐释了四季养生的理论、原则和方法，是针对国人体质和现代生活方式特点而编写的居家养生保健全书。

# 《四季养生大全集》

## 精彩短评

- 1、书本买回来整体上都喜欢
- 2、买给麻麻看的，看起来还可以
- 3、看了之后感觉挺有用的
- 4、老妈要的，我翻了下，印刷还可以，但是纸张有股不好闻的味道。
- 5、内容很全，知识面广！
- 6、主要是讲四季养生的调理、注意事项，对中医保健养生方面挺有帮助的。
- 7、还可以，妈妈在研究中
- 8、四季养生大全集
- 9、本来打算送人的，没送出去，结果无聊时看看，发现还真是不错，专业的人觉得行，非专业的也可以看懂，很实用，放在家里随时翻翻，会长很多知识，不必一次都看完，它分四个季节，今年看不完，来年再看，推荐，家庭必备
- 10、买给长辈的。字很多，看起来像教科书。只能慢慢看了。
- 11、整体还行。就是收到有两页连在一起，是印刷时裁剪的工艺问题。不过再看下出版社就明白了，天津科学技术出版社一看就肯定不是很大的出版社
- 12、配送很及时 赞一个 评论的有点晚了
- 13、很有用，每个人都有必要了解这些知识。身体才是革命的本钱。

# 《四季养生大全集》

## 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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)