

# 《<<黄帝内经>>二十四节气养生经》

## 图书基本信息

书名：《<<黄帝内经>>二十四节气养生经-养生馆》

13位ISBN编号：9787535962379

10位ISBN编号：7535962378

出版社：养生馆编委会 广东科技出版社 (2013-06出版)

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)

# 《<<黄帝内经>>二十四节气养生经》

## 书籍目录

第一章 春三月，此谓发陈立春助阳生发，激发生命原动力雨水谨防寒湿，养肝莫忘调脾胃惊蛰排毒祛邪，警惕肝病的侵扰春分天门开户，顺势养阳正当时清明踏青越野，与自然同气相求谷雨 调畅情志，健脾祛湿喜迎夏第二章 夏三月，此谓蕃秀立夏养护心脏，多饮汤水防心火小满未病先防，清热除湿正当时芒种天气炎热，清淡饮食是关键夏至调养身心，睡好午觉精神足小暑清心除烦，自我调理度苦夏大暑谨防湿热，三伏天远离中暑第三章 秋三月，此谓容平立秋益肺生津，养收顺天地秋气处暑调理作息，润燥慎防“秋老虎”白露 养阴为先，早晚穿暖勿露身秋分地门闭合，补益肺气最重要寒露天凉露重，防寒清咽避燥邪霜降寒邪来犯，避寒要防寒包火第四章 冬三月，此谓闭藏立冬重视养藏，藏阳气贵养肾气小雪防寒健肾，还要清肠排毒素大雪温补避寒，驱寒保暖有讲究冬至阳气初生，补肾填精不要省小寒温肾壮阳，年头年尾肾都强大寒防风御寒，壮腰健肾筋骨强

## 章节摘录

立春是冬春之交的季节，天气乍寒乍暖，由于人体腠理开始疏松，对寒邪的抵抗能力减弱，所以，初春时节特别是生活在北方地区的人不宜马上脱棉服，年老体弱者换装尤宜谨慎。立春时气温变化反复无常，大风常至，因风气通于肝，外风引动内风，促使肝气亢盛，血压经常呈现大波动，容易引起血压升高。因此很多患高血压的老人应避免过分紧张、焦虑、抑郁，注意不要忘记吃降压药，大风天不宜外出，并注意调养精神，少生气，忌暴怒，不应过度疲劳。春季病毒、细菌活跃，易发生流感、过敏性疾病。立春时风大，风邪人体侵袭肠胃，肠胃素虚的人容易肠鸣腹泻，一定要注意腹部保暖。

**立春万物复苏：**立春正是阳气初生之时，万物复苏，此刻“嫩如金色软如丝”的垂柳芽苞，泥土中想破土而出的小草，正等待着“春风吹又生”。“律回岁晚冰霜少，春到人间草木知”，形象地反映出立春时节的自然特色。气候日趋暖和，随着立春的到来，人们明显地感觉到白天渐长，太阳也暖和多了，气温、日照、降水也趋于上升和增多，这时适合踏青寻春。气候仍以风寒为主：立春时节冷暖空气交替频频出现，气温忽高忽低，气压变化也大，但气候仍以风寒为主，因为当阳气和阴气势均力敌且进行交流的时候，便会出现风，尤其初春，更是多风。而在北方，冷空气还是占据着主导地位，甚至有的年份还会有强冷空气向南侵袭，造成较大范围的雨雪、大风和降温天气。人体脉象为弦脉：随着地气的生发，人的气血已经从内脏开始向外走，这个时候，人的毛孔正处在从闭合到逐步开放的过程，气血从内脏向上走，植物的营养也开始从根部向外走，拱出一个尖尖的嫩芽。初春时中医号脉，大多是弦脉，就像按在琴弦上，有种绷紧向外张的感觉。毛孔由闭合转向开放：冬天人的毛孔处于闭合状态，夏天完全开放，而春天正好是从闭合向开放的过渡阶段。在这个阶段，人只有多穿一些衣服，才有助于毛孔的逐步打开，以使气血畅通地向外发散。

**春季养肝正当时：**立春阳气生发，养肝能护阳。“肝喜调达而恶抑郁”，中医认为，肝脏与草木相似，所谓调达，就是指肝像树一样喜欢不受约束地生长，不喜欢受压抑。春天到了，草木在春季萌发生长，肝脏在春季时功能也更活跃，排浊气、畅气血，肝气起到了引导气血从里向外调动的的作用，正是调养肝脏的大好时机。养肝重在疏泄：中医学五行还认为肝的生理特点主疏泄，在志为怒，恶抑郁而喜调达，故生气发怒易导致肝脏气血瘀滞不畅而成疾。养肝要戒怒，因此在立春时节，要力戒暴怒，即使生气也不要超过3分钟，要尽力做到心平气和、无忧无虑，从而使肝火熄灭，肝气正常生发、顺调。

**不宜吃酸味食物：**饮食调养方面要考虑春季阳气初生，宜食辛甘发散之品，不宜食酸收之味。《素问·藏气法时论》说：“肝主春，肝苦急，急食甘以缓之，肝欲散，急食辛以散之，用辛补之，酸泻之。”在五脏与五味的关系中，酸味入肝，具收敛之性，不利于阳气的生发和肝气的疏泄。

**适当多吃补肝养肝的食物：**平时应有目的地选择一些补肝养肝的食品，如动物肝脏、鸭血、乌梅、豆制品、鸡蛋等。

**多吃绿色蔬菜：**饮食调养应进食清爽绿色蔬菜，提升阳气生发，进而达到调养身体的目的。可适当多吃辛甘的蔬菜，如大葱、香菜、韭菜、芹菜、豌豆等。此外，胡萝卜、菜花、白菜及青椒等新鲜蔬菜也有提升阳气之效，可多吃。

**春季常吃芽菜：**春季最常见的生发性食物莫过于芽菜，常见的有豆芽、香椿芽、姜芽等。《黄帝内经》中讲“春三月，此谓发陈”。发，是发散的意思；陈，是陈旧的意思。《黄帝内经》把万物发芽的姿态不叫发新而叫做发陈，是因为这些植物的嫩芽具有将植物陈积物质发散出去的功效。所以，如果人体的阳气发散不出来，可借助这些嫩芽的力量来帮助发散。

**虾仁韭菜：**取虾仁30克，韭菜250克，鸡蛋1个，酱油、淀粉、盐、植物油、香油各适量。虾仁洗净，沥干水分。韭菜洗净，切小段。鸡蛋磕碎，搅匀，加淀粉、香油调成蛋糊。把虾仁倒入拌匀，腌约20分钟。炒锅中倒入植物油，待油热后下虾仁翻炒，蛋糊凝住虾仁后放入韭菜同炒，待韭菜炒熟，放盐，淋酱油，拌匀起锅即可。此菜具有补肾阳、固肾气、润肠、通乳的功效。P2-5

# 《<<黄帝内经>>二十四节气养生经》

## 编辑推荐

《灵枢》说：“人与天地相参也，与日月相应也。”人依靠自然提供的物质条件得以生存，因此要遵循四时生、长、收、藏的规律，让身体气血旺盛充盈。养生馆编委会编写的《黄帝内经(二十四节气养生经)》以二十四节气为主线，深入浅出地解释二十四节气与人体的关系，总结不同节气下的养生要点，并提供行之有效的养生方案，以达到人体内部与外界环境的平衡，养生祛病，为健康保驾护航。

# 《<<黄帝内经>>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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)