

《长沙人四季养生手册》

图书基本信息

书名：《长沙人四季养生手册》

13位ISBN编号：9787540443481

10位ISBN编号：7540443480

出版时间：2009-5

页数：151

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

《长沙人四季养生手册》

内容概要

《长沙人四季养生手册》讲述了：春生篇“长沙如何养生”春三月，此为发陈。天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生，生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚，此春气之应，养生之道也；逆之则伤肝，夏为实寒变，奉长者少。夏长篇“长沙如何养长”夏三月，此为蕃秀。天地气交。万物华实，夜卧早起，无厌于日，使志勿怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外，此夏气之应，养长之道也；逆之则伤心，秋为痲疟，奉收者少，冬至重病。秋收篇“长沙如何养收”秋三月，此谓容平。天气以急，地气以明，早卧早起，与鸡俱兴，使志安宁，以缓秋刑，收敛神气，使秋气平，无外其志，使肺气清，此秋气之应，养收之道也；逆之则伤肺，冬为飧泄，奉藏者少。冬藏篇“长沙如何养藏”冬三月，此为闭藏。水冰地坼，勿扰乎阳，早卧晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若已有得，去寒就温，无泄皮肤，使气极夺。此冬气之应，养藏之道也；逆之则伤肾，春为痿厥，奉生者少。《黄帝内经·四气调神大大论篇》。

《长沙人四季养生手册》

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