

# 《四季养生》

## 图书基本信息

书名：《四季养生》

13位ISBN编号：9787530878491

10位ISBN编号：7530878492

出版时间：2013-5

出版社：天津科学技术出版社

作者：蔡向红

页数：221

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》

## 内容概要

### 内容简介

四季养生是指按照春、夏、秋、冬四季温、热、凉、寒的变化来养生。也就是说养生要和天时气候同步。《黄帝内经》中说：“故智者之养生也，必顺四时而适寒暑。”顺应四时变化调摄人体，方能达到阴阳平衡、脏腑协调、气血充盛、经络通达、情志舒畅的养生保健目的。

本书在《黄帝内经》的基础上，挖掘了历代养生名著中的精髓，汇集了历代名医、圣人先贤的养生秘方，综合了数千年来流传民间的养生经验、长寿方

法，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。全书由“总论”“春之篇”“夏之篇”“秋之篇”

“冬之篇”五大篇组成。其中，“总论”全面阐释了人与天是如何相连、相通的，解读了《黄帝内经》里蕴含的四季养生智慧，以及所遵循的“天人合一”的原则。“春之篇”“夏之篇”“秋之篇”

“冬之篇”，分别教会读者从具体节气、保肝养肝、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，系统地掌握各个季节保健养生的全部智慧。

跟随四季变化顺时调养，掌握人体节律周期健康法则，做到养生养对时机，把身体调理到最佳状态，有病治病，无病强身，延年益寿。

# 《四季养生》

## 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

# 《四季养生》

## 编辑推荐

蔡向红编著的《四季养生（顺时调养不生病）》以《黄帝内经》《本草纲目》等国医经典为基础，挖掘了历代养生名著中的精髓，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》

## 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)