

# 《一年四季说养生》

## 图书基本信息

书名：《一年四季说养生》

13位ISBN编号：9787509609149

10位ISBN编号：7509609143

出版时间：2010-3

出版社：经济管理出版社

作者：菡月

页数：262

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)

# 《一年四季说养生》

## 前言

祖国的传统文化浩如烟海，而传统中医养生学则是这浩瀚之海中的一朵奇美的浪花。医圣张仲景在他的名著《伤寒杂病论》中这样讲：“习医，上可疗君亲之疾，下可救贫民之厄，中以保身长命。”古代历来有“不为良相，即为良医”的言说。讲的都是从医的功德所在。所谓“大道至简”、“大医至爱”、“大医精诚”。抱着利己、利他、造福社会的心愿，我迈进了中医养生学的大门。在这里，我有幸聆听了中医药大学著名的老教授，曾做客央视“百家讲坛”的郝万山老师的演讲，让我从传统的中医圣典《黄帝内经》中更深刻地明悉“人是自然之子”的道理。人既本一于阴阳，就要法于阴阳，就要按照自然规律和人体的生命规律来规范自己的饮食起居、衣食住行。如果违背了自然界的生命规律，就会灾害丛生，疾病缠身。同时，人即是自然之子，大自然就是我们的衣食父母，我们就更要善待自然，就要学会与自然万物和谐相处，而不是采取抢掠的形式，采取大自然一切皆为我用的方式。如果真是从治病救人的角度来运用大自然供给的食物时，我们也要心怀感恩之情，而不应是暴殄天物，随欲纵行。

# 《一年四季说养生》

## 内容概要

# 《一年四季说养生》

## 作者简介

菡月，原名丁洁，北京人。1987年毕业于中国人民大学一分校，并从事教育工作，高级教师。主要著作，近年来在《光明日报》、《环球时报》、《新京报》、《京华时报》、《华夏时报》、《健康》、《博爱》等报刊上发表文章数十篇，出版《家庭素质教育丛书学前系列》、《家庭

# 《一年四季说养生》

## 书籍目录

绪论 养生基础 一、关于养生 二、养生的原则 三、四季养生第一篇 春季养生概述 一、初春养生 二、仲春养生 三、季春养生第二篇 春季常见疾病的防治 一、青光眼 二、白内障 三、急性结膜炎(红眼病) 四、高血压 五、面神经麻痹(面瘫) 六、口疮和口腔炎 七、痤疮 八、流行性腮腺炎 九、带状疱疹 十、过敏性鼻炎 十一、花粉过敏症 十二、春瘟感冒 十三、传染性肝炎 十四、肝硬化 十五、脂肪肝 十六、胆结石 十七、胆囊炎、胆管炎 十八、胰腺炎 十九、灰指甲 二十、乳腺增生 二十一、失眠 二十二、神经衰弱 二十三、癫痫 二十四、春瘟第三篇 春季饮食调养 一、春季养肝饮食原则 二、春季饮食与营养 三、时令水果的选择 四、初春饮食 五、仲春饮食 六、暮春饮食第四篇 春季运动养生 一、春季运动养生的特点和重要性 二、春季运动养生的意义 三、五禽戏养生 四、八段锦养生 五、六字诀养生 六、易筋经 七、太极拳 八、气功养生 九、踏青登山第五篇 春季起居养生 一、春季起居原则 二、足浴 三、常梳头和晒太阳 四、居室常通风、勤加湿 五、春捂秋冻适时增减衣装第六篇 春季精神养生 一、春季与情志 二、春季情志的运动调节法 三、春季情志的音乐调节法 四、春季改善情志的其他方法第七篇 春季体质养生 一、体质阴阳分类法 二、不良体质的养生附录 常见食物性味及养生功效 一、谷物类 二、蔬菜类 三、水产肉食类 四、水果坚果类 五、酿造调料类

## 章节摘录

2.夜卧早起，不可恋床 春回大地，人体内的阳气也趋于体表，人体的毛孔逐渐舒张展开，拥于肌表的气血逐渐增多，肢体内由于气血外展而渐觉疲惫倦乏，这就是为什么会有“春眠不觉晓”的春困缘由。然而，睡懒觉不利于阳气的生发。《黄帝内经》指出：春三月，“夜卧早起，广步于庭。”春天应夜卧早起，宽衣松带，披发缓行，多到室外活动，舒展形体。这样可以助生阳气，使精力更加充沛，减少困倦，还可增强心肺功能、机体的免疫功能。对老年人来讲，久卧最易伤气，春眠太久，不但会造成新陈代谢功能下降，致气血运行不畅，身体亏损虚弱，筋脉僵硬不舒，还容易加速脑血栓的形成。

3.“春捂秋冻”着装宜保暖 春回大地，但乍暖还寒，气温忽冷忽热，天气变化频繁剧烈而无常。而此时，人体毛孔腠理开始变得疏松，对寒邪的抵御能力有所减弱，贸然脱去冬装，会引风邪内侵，导致生病。所以，在春季，特别是早春，应注意防寒保暖，防风邪，根据“春捂秋冻”的原则，不宜过早地脱去冬衣。《千金要方》里主张，春时衣着宜“下厚上薄”，既养阳又收阳。《老老恒言》里也讲“春冻未泮，下体宁过于暖，上体无妨略减，所以养阳之生气。”在春季里，要随气温的变化而增减衣服。以免感染风寒，引发呼吸系统疾病。

4.运动锻炼、增强体质 春天空气清新，最利于机体吐故纳新充养脏腑。春天多运动锻炼，是增强体质、机体免疫力与抗病能力的最佳时机，可使全年疾病减少发生。宜选轻柔舒缓的运动项目如打球、跑步、做操，练八段锦、五禽戏，打太极拳等，但运动量不宜太大，以防阳气耗散，不利生发。春天风和日丽，最宜春游。春天里外出踏青云游，寻花问柳，游山玩水，最有利于陶冶情操，使心胸开阔，肝气条达，气血舒畅。精神旺盛。

5.节制房事、不可过度 春天阳气上升，人的性欲功能也有增强的趋势。因此，切忌因精神兴奋而房事过度，特别是饮酒和刚刚洗浴之后，不可马上进行房事，否则会耗气伤精不利身心健康，甚至会诱发心梗、中风等疾病。

6.春季养生，重在情志 肝恶抑郁，喜调达，在志为怒。所以，从精神方面讲，要让自己多想、多看、多做些能使自己开心快乐的事，有利于肝的疏泄。因为怒会导致肝气郁结，肝郁又会导致疏泄失调，气机升降逆乱，进而导致其他脏腑功能失调。所以古人讲：“七情伤人，怒为首。”俗话说得好：“百病气上生。”“戒怒”、陶冶情志，舒畅情绪的最好方式就是到大自然中去踏青赏光。走进大自然，与自然界的春光融在一起，可起到振奋生机，养肝护肝的作用。

7.万物复苏、注意防病 民谚里有：“百草回芽，百病引发”的说法。春天万物萌发，气温转暖，也是细菌、病毒等病原微生物的繁殖传播的旺盛时期，不但容易引发流感、肺炎、流脑、猩红热、腮腺炎等疾病，若不重视养生保健，一些旧病宿疾也易复发与加重，如偏头痛、咽炎、过敏性哮喘、高血压、心肌梗死、精神病等。所以，春天应特别注意讲卫生、防虫害、多开窗通风，注意调摄身心，防止疾病发生。

## 编辑推荐

注重养生 季节为要 仲春时节 春风送暖 大地复苏 相对应的人体内的新陈代谢也处于旺盛时期 应注意各类皮肤过敏症 如过敏性鼻炎 花粉过敏症等 仲春时节 正是西风向东风过渡的拉锯战时期 更是以多风天气见常 因此 此时还应以防风邪为主 应防以呼吸道为主的病症 如以鼻塞 流涕 咳嗽等为主要症状的流感 肺炎 还有流脑 高血压 脑梗 心梗 等方面的疾病 春回大地，但乍暖还寒，气温忽冷忽热，天气变化频繁剧烈而无常。而此时，人体毛孔腠理开始变得疏松，对寒邪的抵御能力有所减弱，贸然脱去冬装，会引风邪内侵，导致生病。所以，在春季，特别是早春，应注意防寒保暖，防风邪，根据“春捂秋冻”的原则，不宜过早地脱去冬衣。《千金要方》里主张，春时衣着宜“下厚上薄”，既养阳又收阳。

# 《一年四季说养生》

## 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)