

《中华传统养生历2008：戊子年》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2007年12月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787509113806

内容简介

本书作者参考大量中医古籍和现代文献，结合多年的研究成果，以中医五运六气学说为主导，深入浅出地介绍了节气、物候、饮食等与养生保健的关系。包括天地人概论，节气的含义与划分，五运六气的概念、内在联系及其对养生保健的指导意义，2008(戊子)年的运与气及养生历，食物中的五味与配伍禁忌，以及中华传统养生方法等。内容丰富，资料翔实，阐述简明，对读者了解中国传统文化和中医传统养生理论与方法，并具体指导2008(戊子)年的养生保健，具有一定的参考价值。适于广大群众、中医院校学生和中医药爱好者阅读参考。

目录

第一章 天地人概述

- 一、从《三坟》说起
- 二、大道无形
- 三、天地人
- 四、人的生存与健康

第二章 季节气候

- 一、节气的划分
- 二、二十四个节气的含义
- 三、地理位置的划分

第三章 《黄帝内经》中的五运六气

- 一、概述
- 二、有关五运六气
- 三、五运六气的专门术语
 - (一)五运六气历
 - (二)天干地支与五行之配
 - (三)运
 - (四)气
- 四、五运六气的指导意义

第四章 2008(戊子)年的运与气

- 一、2008(戊子)年的统运
- 二、2008(戊子)年的五音建运
- 三、2008(戊子)年的主运
- 四、2008(戊子)年的客运
- 五、2008(戊子)年的主气
- 六、2008(戊子)年的客气
- 七、2008(戊子)年气的客主加临
- 八、《黄帝内经》五运六气历对2008(戊子)年的总体测评

(一)赫曦之纪

(二)少阴司天之政

(三)司天与在泉

(四)五运六气的致病

(五)病症的调理

第五章 2008(戊子)年五运六气养生历

一、2008(戊子)年总体养生注意事项

二、2008(戊子)年的五运六气总述

三、2008(戊子)年五运六气历的分解

(一)2008年元旦至1月19日的五运六气

1. 丁亥年五运终之气

2. 丁亥年五运终之气冬至(三候)

3. 丁亥年五运终之气小寒

(二)戊子年的五运六气历

1. 戊子年初运初之气

2. 戊子年初运初之气大寒

3. 戊子年初运初之气立春

4. 戊子年初运初之气雨水

5. 戊子年初运初之气惊蛰

6. 戊子年二运二之气

7. 戊子年二运二之气春分

8. 戊子年二运二之气清明

9. 戊子年二运二之气谷雨

10. 戊子年二运二之气立夏

11. 戊子年二运三之气

12. 戊子年二运三之气小满

13. 戊子年三运三之气

14. 戊子年三运三之气芒种

15. 戊子年三运三之气夏至

16. 戊子年三运三之气小暑

17. 戊子年三运四之气

18. 戊子年三运四之气大暑

19. 戊子年三运四之气立秋

.....

第六章 食物中的五味分布与配伍禁忌

第七章 中华传统养生方法

第八章 传统饮食养生

第九章 传统饮食与美容

附录 2008(戊子)年养生历

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