

# 《四季食养（遵循四季时令以养生保健）》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2007年10月01日

开本：

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787807421771

## 内容简介

遵循四季时令以养生保健，是中华民族的养生精髓，是极富东方特色的养生瑰宝。其重要意义在于[顺时养生]，即顺应四时阴阳变化，调节人体五脏。正如古代医学大师所说：“春应肝而养生，夏应心而养长，秋应肺而养收，冬应肾而养藏。”要想达到养生保健与颐养天年的目的，重要的一条途径就是要遵循四季养生之道。

中医对四季养生这一理论阐述，非常系统，也非常精辟。认为天人相应、天人合一。人的一生和自然界是一个统一体，共生共荣。一年四季可分：早春、仲春、暮春，初夏、仲夏、暑夏，初秋、仲秋、深秋，初冬、隆冬、寒冬。在我国自古就有[民以食为天]的说法，俗也说[药养不如神养，神养不如食养]，因此在四季养生中最为重要的就是食养。可以说要健康幸福地度过一生，就要适应自然，随时随地从各个方面注意食养问题，真正达到延年益寿的目的。

## 目录

### 一、四季食养与长寿的秘密

四季的气候特点和人体生理病理特点

阴阳平衡等于健康

四季养生

天人相应四季食养

### 二、四季食养的原则

四季饮食调理养生

四季食养的原则

最好的药物是食物

四季饮茶养生原则

四季养生中的性爱

### 三、早春食养

早春时令话养生

早春食养方略

早春食养妙方

早春身体养护

早春食养宜与忌

早春起居与养生

### 四、仲春食养

仲春时令话养生

仲春食养方略

仲春食养妙方

仲春身体养护

仲春食养宜与忌

仲春起居与养生

## 五、暮春食养

暮春时令话养生

暮春食养方略

暮春食养妙方

暮春身体养护

暮春食养宜与忌

暮春起居与养生

## 六、初夏食养

初夏时令话养生

初夏食养方略

初夏食养妙方

初夏身体养护

初夏食养宜与忌

初夏起居与养生

## 七、仲夏食养

仲夏时令话养生

仲夏食养方略

仲夏食养妙方

仲夏身体养护

仲夏食养宜与忌

仲夏起居与养生

## 八、暑夏食养

## 九、初秋食养

## 十、仲秋食养

## 十一、深秋食养

## 十二、初冬食养

## 十三、隆冬食养

## 十四、寒冬食养

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)