

# 节气与养生



[节气与养生 下载链接1](#)

著者:石晓娜

出版者:中国妇女

出版时间:2007-4

装帧:

isbn:9787802033955

《吕氏春秋·尽数》提到：“天生阴阳寒暑燥湿，四时之化，万物之变

，莫不为利，莫不为害。圣人察阴阳之宜，辩万物之利，以便生，故精神安乎形。而寿长焉。”就是说顺应自然规律并非被动地适应，而是采取积极主动的态度，首先要掌握自然界变化的规律，以防御外邪的侵袭。

本书从中国古代经典著述中荟萃精妙要论，将现代医学知识与传统养生观念有机融合，为人们在不同季节、不同节气合理安排饮食起居、药膳食谱以及调养生息提供了全新的保健养生理论。

作者介绍:

目录:

[节气与养生\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[节气与养生\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[节气与养生\\_下载链接1](#)