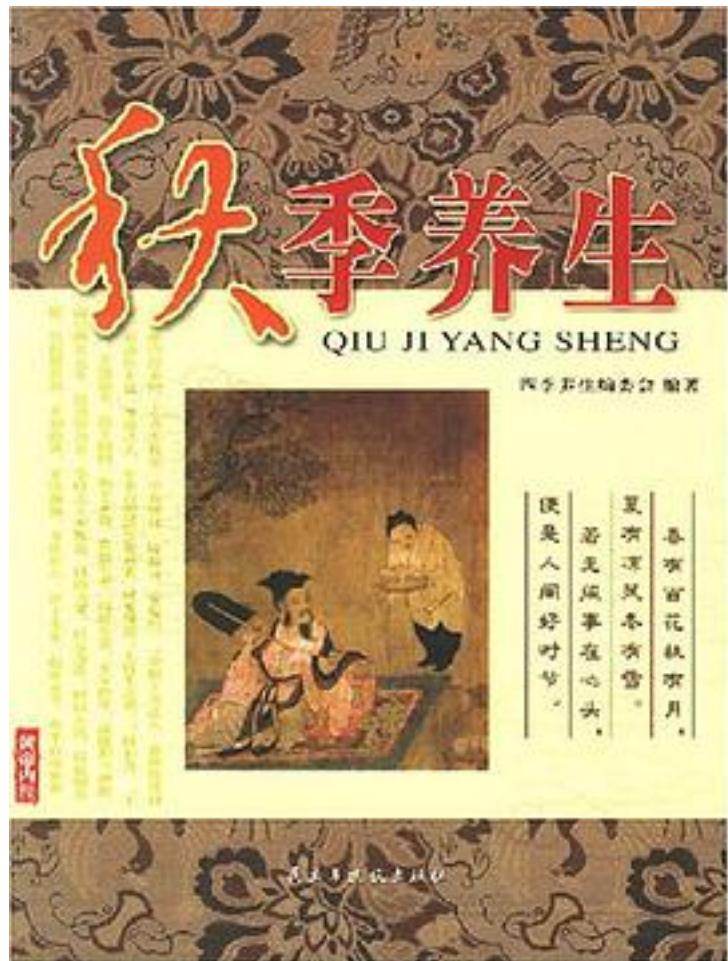


秋季养生



[秋季养生_下载链接1](#)

著者:《四季养生》编委会

出版者:民主与建设

出版时间:2007-5

装帧:

isbn:9787801127761

春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生，生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚，此春气之应，养生之道也。逆之则伤肝，夏为寒变

，奉长者少。

夏三月，此谓曹秀，天地气交，万物华实，夜卧早起，无厌于日，使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外，此夏气之应，养长之道也。逆之则伤心，秋为疾疟，奉收者少，冬至重病。

秋三月，此谓容平，天气以急，地气以明，早卧早起，与鸡俱兴。使志安宁，以缓秋刑，收敛神气，使秋气平，无外其志，使肺气清，此秋气之应，养收之道也。逆之则伤肺，冬为飧泄，奉藏者少。

冬三月，此谓闭藏，水冰地坼，无扰乎阳，早卧晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若以有得，去寒就温，无泄皮肤，使气亟夺，此冬气之应，养藏之道也。逆之则伤肾，春为疲厥，奉生者少。

本套书力求多方法、多层次、多角度地探索四季变化和健康的关系，为您详细地阐释怎样在四时交替变化中去科学养生。从饮食起居、运动锻炼、环境调摄、疾病防治几大方面系统而全面地加以阐释，涉及了中西医保健学、卫生学、生理学、病理学、心理学、营养学、社会科学等广泛内容，内容翔实而又简单明了，博大精深而又通俗易懂，资料权威而又深入浅出，全书将是您日常生活保健的良师益友。

作者介绍:

目录:

[秋季养生](#) [下载链接1](#)

标签

评论

[秋季养生](#) [下载链接1](#)

书评

秋季养生 下载链接1