

<<四季养生杂谈>>

图书基本信息

书名：<<四季养生杂谈>>

13位ISBN编号：9787501924196

10位ISBN编号：7501924198

出版时间：1999-05

出版时间：中国轻工业出版社

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：<http://www.tushu007.com>

## <<四季养生杂谈>>

### 作者简介

林祖庚 浙江省丽水人，南京医科大学毕业，早年从事西医外科临床与教学工作，后致力于中西医结合研究，其成果曾获全国科技大会奖励和江苏省科技进步奖，授“省名中西医结合专家”称号。

现为江苏省医药研究院、中西医结合医院主任医师、教授，中国中西医结合研究会江苏分会首届理事会副秘书长，《中药辞海》编审委员会副主任委员兼副主编。

出版有专著《休克的综合治疗》、《疮疡证治》，发表医药论文和科普文章300余篇。

徐华铨 数十年致力于传统艺术的研究，相继出版过《中国的龙》、《中国凤凰》、《中国狮子艺术》、《中国竹艺术》、《佛国造像艺术》等专著（包括合著）17部，约400余万字，插图2000余幅。

著述之余，对养生深感兴趣。

在南京考察之际，邂逅名医林祖庚，一见如故，遂萌发了合作《四季养生杂谈》之念，在另外三位同道者的共同努力下，历时2年，完成这本小册子。

愿通过这本小册子，与志同道合者结为朋友。

<<四季养生杂谈>>

书籍目录

目录

春季养生

谈谈“春困”和“春捂”

春节把壶话饮酒

劝君春日食竹笋

春茶清心又健身

春季莫忘防流脑

早春好发腮腺炎

春晨散步最相宜

夏季养生

九九消暑度炎夏

食物中毒盛夏多

夏秋季节谈痢疾

炎夏应防空调病

绿豆清暑亦治病

鱼胆蛇胆莫轻尝

夏日药粥滋身体

夏日居家常备药

夏日苦瓜胜凉药

端午民俗与保健

夏日冷饮利弊谈

夏季佳果数西瓜

药茶健体有特效

夏日午睡重效益

夏日出门防日晒

菜中之果西红柿 食蚕豆时要防病

秋季养生

秋风起时话养生

乍寒还暖说“秋冻”

秋食百合润肺脾

正是菊黄蟹肥时

金秋饮菊花益寿

重九登高益心身

金秋季节话梨子

食柿当知胃柿石

中秋佳节话月饼

金秋板栗正飘香

胡桃补肾功能高

红枣保健功能多

美食良药话甘薯

冬季养生

九九消寒度严冬

冬日白菜和腌菜

萝卜佳蔬亦良药

冬季进补三要素

<<四季养生杂谈>>

冬季护肤防皴裂  
老人寒冬重保暖  
四季养生  
谈谈“肥胖”和“减肥”  
有钱不买老来瘦  
养生保健话饮水  
森林饮料利养生  
吃鸡吃鸭有学问  
多吃豆类和豆腐  
芝麻营养与药用  
日常烹调有讲究  
亦食亦药大蒜奇  
养生延年重食疗  
醋的趣闻与药疗  
家常药膳益年寿  
延年益寿忌饱食  
欲得长生肠常清  
精粗杂素巧搭配  
补药之冠推人参  
高血压病重预防  
糖尿病者莫大意  
黑痣虽小莫轻“点”  
隐形的狂犬杀手  
自行服药需留心  
药害如今亦惊人  
蜂蜜王浆抗衰老  
中老年人防“闪腰”  
增强腿力缓衰老  
老年应防脂肪肝  
老年人宜常扣齿  
奶奶为何多骨折  
音乐疗疾又养生  
室内污染损健康  
四季花卉利健康  
长寿赐予近绿者  
气功锻炼强体魄  
不良习惯损健康  
为了健康早戒烟  
远离毒品永不沾  
月圆月缺融体情  
刷牙洁口好处多  
主人劝我洗足眠  
电视好看应适度  
植物药浴助健康  
何人易患胆石症  
补钙需从小儿始  
房事适度益身心

<<四季养生杂谈>>

孕期禁忌与信号  
谈谈儿童性教育  
更年妇女的秘方  
掌握生命周期律  
乐观安逸长寿道  
后记

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:<http://www.tushu007.com>