

<<中医如此神奇之四季养生>>

图书基本信息

书名：<<中医如此神奇之四季养生>>

13位ISBN编号：9787504851482

10位ISBN编号：7504851485

出版时间：2009-4

出版时间：农村读物出版社

作者：何银洲 主编

页数：243

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>

## <<中医如此神奇之四季养生>>

### 内容概要

祖国传统医学承载着我们先人同疾病作斗争的经验和理论知识，是中华民族宝贵的文化遗产，其内涵丰富并包含着朴素的系统论、控制论和信息论内容，孕育着很多现代医学和生物学的新理论、新学说的胚胎和萌芽。

正是这些宝贵精髓赋予了它强大的生命活力。

本书主要向你介绍了有关养生的知识。

## <<中医如此神奇之四季养生>>

### 作者简介

何银洲：1952年5月出生于河南项城，现任北京军区总医院康复医学科副主任、副主任医师、中医药大校客座教授。

曾任北京军区总医院中医科副主任，兼任全军平衡针治疗培训中心副主任，中国老年学会平衡针委员会副主任。

曾获地方军队科技进步奖6项，发表过各种学术论文40余篇

## <<中医如此神奇之四季养生>>

### 书籍目录

壹 概述 贰 春季养生 一、气候特点和对内脏器官的影响 二、运动与自我保健 (一) 慢跑 (二) 散步 (三) 自我保健 三、肝病常用的药物 (一) 中成药 (二) 单味药 四、饮食调养 (一) 春季宜吃的食物 (二) 春季不宜吃的食物 (三) 介绍几种春季常吃的药粥 (四) 介绍几种春季常吃的药汤 五、春季应注意的几个问题 叁 夏季养生 一、气候特点及对内脏器官的影响 二、运动与自我保健 (一) 适合的运动 (二) 自我保健 三、心脏病常用的药物 (一) 中成药 (二) 单味药 四、饮食调养 (一) 夏季宜吃的食物 (二) 不宜吃的食品 (三) 介绍几种夏季常吃的药粥 (四) 介绍几种夏季常喝的药汤 五、夏季应注意的几个问题 肆 秋季养生 一、气候特点及对内脏器官的影响 二、运动和自我保健 三、润肺常用的药物 (一) 中成药 (二) 单味药 四、饮食调养 (一) 秋季宜吃食物 (二) 秋季不宜吃的食物 (三) 介绍几种秋季常吃的药粥 (四) 介绍几种秋季宜吃的药汤 五、秋季应注意的几个问题 伍 冬季养生 一、气候特点及对内脏器官的影响 二、运动和自我保健 三、补肾常用的药物 (一) 中成药 (二) 单味药 四、饮食调养 (一) 冬季宜吃的食物 (二) 冬季不宜吃的食物 (三) 介绍几种冬季常吃的药粥 (四) 介绍几种冬季常喝的药汤 五、冬季应注意的几个问题 主要参考文献

## <<中医如此神奇之四季养生>>

### 章节摘录

贰 春季养生 一、气候特点和对内脏器官的影响 立春是一年中的第一个节气，俗话说“一年之季在于春”，所以在这个春季里养生保健非常重要。从中医角度来说，春季属于五行“木火土金水”中的“木”，而人体五脏与五行对应的是“肝脾肺肾”，肝属木。

木的物性是生发，肝脏也具有这样的特性，所以此时的养生以养肝、保肝为主。

早春的天气忽冷忽热，故应注意保暖，以预防流感、肺炎、气管炎等呼吸道疾病的发生。

因春天主生发，万物皆蠢蠢欲动，细菌、病毒等随之活跃，故稍不留心就容易生病，这时除了仍需保持穿暖少脱之外，特别要注意的是呵护两头，即重点照顾好头颈和双脚，老人尤其是头发稀疏者，不宜过早摘帽子、围巾，由于整个冬天都戴着帽子的头颈已经习惯了这种环境，若在乍暖还寒的气温下突然远离帽子，就容易招致风寒头疼、感冒伤风。

若在早春疏于保护，颈椎病、肩周炎就会乘虚而入，尤其是已患颈椎增生的中老年人若在春寒时长久暴露于寒湿中，会导致局部肿胀，颈椎病的症状加重。

一些老年人在早春时颈部疼痛、僵硬不适、头昏、肩重、手麻乏力等正是源于头颈部疏于保护之故。

<<中医如此神奇之四季养生>>

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>