

<<四季养生经>>

图书基本信息

书名：<<四季养生经>>

13位ISBN编号：9787505727434

10位ISBN编号：7505727435

出版时间：2011-4

出版时间：中国友谊出版公司

作者：健康生活编辑部

页数：257

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>

<<四季养生经>>

内容概要

《四季养生经——藏在季节中的健康密码》是“健康生活系列”丛书之一。

《四季养生经——藏在季节中的健康密码》讲述了：

顺时养生，是中医学关于养生的理论和方法中很强调的一点。

《内经灵枢·本神篇》里说：“故智者之养生也，必须四时而适寒暑……如是，则辟邪不至、长生久观。

”说的就是懂得养生之道的人，知道如何顺应时节变化而养生。

春温、夏热、秋燥、冬寒，是四季气候变化的规律；春生、夏长、秋收、冬藏，则是世间万物生长运行的法则。

人作为世间万物的一份子，其生理功能也是与大自然运行相适应的。

因此要顺应四季的变化来调适人体，以达到阴阳平衡、脏腑协调、气血充盛、经络通达、情志舒畅的养生保健目的。

<<四季养生经>>

书籍目录

顺应四季，颐养天年（前言）

第一章 养生观念的“四季更迭”

遵守自然规律的四季养生

四季养生的核心是顺应四季阴阳变化

四季中如何根据节气的变化养生？

季节对人体气血状况的影响

季节与精神也有关系吗？

吃穿住行都要跟上季节脚步

了解那些让你“中招”的应季疾病

第二章 万物发容和风暖

——春季养生密码

春季生活起居养生经

早春要学会避风寒 多喝白开水对付春季天气

乍暖还寒时不急减衣 停暖气后的保暖注意

要注意应对春季粉尘 为居室多添一些绿色春意

春季要特别注意清洁室内环境 早春灭蟑螂效果最好

春季勤梳头好处多 春季杀菌别漏死角

春季健康饮食养生经

春季的饮食原则 春茶上市，辨别有窍门，

自制春季养生茶品 立春过后不宜多吃羊肉

春季应多食养肝菜 春季吃饭忌过于油腻

春季适合喝的养生粥 春季饮食宜以清平为主

春季菠菜补铁是误区 春季大蒜刺激老人食欲

春食橄榄防呼吸道感染 春季蜂蜜助养生

春季有哪些药酒可以进补

春季防病疗病养生经

春季要看重疾病预防 春季易发哪些旧病

春季应该抓紧体检 春季储存药品防霉变

预防春季花粉过敏 春季防过敏性鼻炎

小心“流脑”高峰期 春季要警惕血压升高

远离风疹的侵扰 初春易诱发心梗

春天警惕猩红热骚扰 春季是甲肝的高发期

春寒留神呼吸道感染 春季也要小心“热感冒”

春季少用化妆品以免刺激皮肤 多养肺可止“春咳”

哮喘的春季预防 热辣汤防春季感冒

春季通风能预防疾病 初春勤伸懒腰保护心脏

春季能防治疾病的食材 春季的防病良药——板蓝根

春季运动保健养生经

春季运动好处多 春季运动要适度适时

初春散步最有利身心健康 春日放风筝可放松眼睛

适合春季的室内健身项目 春天运动多摄入碳水化合物

春天运动需防扭伤 春天游泳前需补充热量

春游不妨带点醋 春季爬山掌握呼吸频率

<<四季养生经>>

春季郊游千万不要乱喝溪水

春季情志调养养生经

春天为何情绪不稳 降血压从调整心态开始

春季当心隐匿性精神病 春季易发的精神病症

食疗消除春困春乏 抑郁是春季最常见的情志问题，
心情不好就去踏踏青 饮食与生活习惯可以调节情绪

第三章 炎炎酷暑需护身

——夏季养生密码

夏季生活起居养生经

夏天室内空气要常保清洁 夏天穿拖鞋要注意的几件事

冰箱要勤擦勤清洁 长时间在空调房需要护肤

热带水果尽量别放冰箱 夏天用凉水冲脚小心得病

喝点淡盐水减少夏打盹 戴劣质太阳镜还不如不戴眼镜

风油精在夏季用处多 夏天洗澡警惕心绞痛

伞最好别晴雨两用 夏季睡前驱蚊有绝招

谨防空调病夏天侵袭 夏日电扇莫直吹

夏季凉席要经常清洗 夏季枕芯要定期更换

与宠物“亲密接触”小心感染夏天要小心光敏性物质

夏日防晒的民间小方

夏季健康饮食养生经

夏天要懂的喝水学问 夏季饮食以清淡为主

野外野餐别乱吃野味 夏天饮食多吃“苦”

夏天多吃稀食养胃 夏天应该多吃瓜果

夏天留神吃进寄生虫 富水蔬菜最适合酷夏食用

解暑喝碗大麦茶 泥鳅是夏季消暑好食品

初夏吃樱桃食疗作用多 桃、李、杏夏季不宜多吃

吃西瓜也有科学讲究 夏天多吃黄花鱼

吃咸鸭蛋可补钙 夏天食黄鳝降低血糖

夏季食鳖健脾开胃

夏季防病疗病养生经

夏天细心调理防中风 夏季肠道类疾病及预防

夏季中暑及其防治 夏季哪些疾病患者忌食冷饮

夏季当心颈椎病发生 夏季心血管病人的防病经

糖尿病夏季不要放松警惕 口腔溃疡容易在夏天发作

夏季食物中毒的预防措施 高血压患者夏天少用降压药

常饮药茶保健康 对症下药治疗夏季脚气

夏季运动保健养生经

夏季运动要避免受伤 夏天运动要适度适量

别老在空调房中做健身 夏季瘦身宜做健身运动

防紫外线的过度照射 运动前找到你的防晒帮手

夏天游山玩水注意事项 怎样挑选游泳用具

酷夏海边慎做“沙滩浴” 公共泳池当心传染病

夏季情志调养养生经

情绪也会“中暑”吗？

夏季减压试试放松疗法

小心“夏季情感障碍” 夏季如何保养精神

预防梅雨季节抑郁症 夏季宜练养心功

<<四季养生经>>

第四章 补养气血防秋愁

——秋季养生密码

秋季生活起居养生经

秋高气爽适宜晒被子 秋天洗手水温别太高

秋天出行谨防“毒雾” 秋凉时节重点保暖肚脐

如何在秋天减少静电 秋季有效防皮肤干燥

秋季健康饮食养生经

秋季是调养脾胃的最佳季节 有助于睡眠的秋季食物

看准食物“贴秋膘” 吃“秋螃蟹”的忌宜]

狗肉并不适合在秋天进补 秋天要多吃百合莲子

秋季排毒食物逐个数 秋食冬瓜能够美体

扁豆是健脾益胃的好食物 吃南瓜改善秋燥状态

香菇是秋季食物中的宝 中秋节吃月饼也有学问

秋冬季滋补药膳 秋季滋养肌肤靓汤

秋柿子的科学吃法

秋季防病疗病养生经

秋季要在预防上多下工夫 秋季疟疾病的防治

秋季皮肤病注意事项 支气管哮喘的预防

秋天谨防脑血栓 秋季宜防中风

秋季宜防肺部感染 秋天防治便秘

秋天痔疮易复发 秋季腹泻的防治方法

蛔虫多发季应该做什么 偏瘫患者的秋季调养

秋天旅游要注意什么？

入秋后少用拔罐疗法

初秋保健适宜药浴

秋季运动保健养生经

适合秋季的健身项目 秋季锻炼宜讲科学方法

金秋时节多多去爬山 出游前要带块巧克力

秋游野餐的注意事项 练瑜伽可避“秋老虎”

秋季宜练健美操 秋季清晨练功宜先排便

秋季情志调养养生经

秋天最要防秋愁 入秋当心消极情绪影响

走出秋季伤感的情绪 秋季要学会的心理放松法

秋季如何防治老年抑郁症 巧妙利用“十一”长假减压

第五章 滋补身心正当时

——冬季养生密码

冬季生活起居养生经

什么人不宜穿羽绒服 冬天戴口罩不一定有好处

你会戴手套吗？

冬天别穿太紧的鞋

冬季特别注意开窗通气 如何保证冬季室内不干燥

冬季睡眠时要注意的禁忌 冬季居室小心养宠物

冬天洗浴当心“晕澡” 冬天洗澡不宜使劲搓

冬季乘公共交通工具需要常开窗

冬季健康饮食养生经

把握冬季膳食的营养特点 三九时节进补正当时

冬日里的“养生三宝” 冬季多食粥能有效御寒

<<四季养生经>>

冬天洗菜更要细心 冬季要常吃大白菜
冬天也要适当吃凉菜 兔肉性凉冬季应少吃
冬天食银耳可润肺 冬季养生宜选择菌类食品
冬季吃鱼最好吃鲫鱼 冬天吃荞麦保护心脑血管
冬季吃藕可补血气 冬季吃桂圆养心安神
多吃暖胃的冬季蔬菜 冬季吃食物当心中毒
冬天吃火锅的注意事项 冬季避免发胖宜控制和平衡饮食
冬季防病疗病养生经
容易在冬季发生的疾病 冬季家庭应自备药箱
严寒时节要防冻伤 冠心病患者入冬要特别注意
下雪天需防雪盲症 金银花抗冬季感冒
全身瘙痒有可能是疾病预兆 冬季也要防胃病发作
冬季保健宜防“低体温症” 初冬宜防老寒腿
冬季老年人宜防哪些隐性疾病 冬季需防治幼儿口角炎
糖尿病患者要好好保护双脚 暖冬要特别小心呼吸道疾病
冬季运动保健养生经
冬季不要忽略了运动锻炼 冬季健身多在室内进行
冬季跳绳益处多 冬季登山时的注意贴士
冬季长跑的防护要领 滑冰一定要注意安全防护
冬季滑冰宜防手腕跌伤 冬季耐寒宜寒中练
冬季晨起锻炼吃什么？
冬天运动量如何把握最合适？

适合冬季户外的几项运动 冬季把握好减肥尺度
初冬锻炼防鼻子过敏 冬季运动防肌肉拉伤
冬季情志调养养生经
冬季是抑郁症最严重的季节 冬季情绪不良的缓解方法
不妨试试不良情绪转移法 多听好音乐，驱赶情绪阴霾
职场人要避免的“年底恐慌症” 谨防春节心理失调症
一月份是高考生心理调整的关键期 冬季谨防“心理流感”
冬季焦虑能引发胃病

<<四季养生经>>

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>