第一图书网, tushu007.com

<<图解在家时令养生>>

图书基本信息

书名：<<图解在家时令养生>>

13位ISBN编号：9787533541170

10位ISBN编号：7533541170

出版时间：2013-4

出版时间：福建科技出版社

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

<<图解在家时令养生>>

书籍目录

第一章 四季养生——让身体顺应季节 变化 四季：养生跟着季节 走 春季养生应养阳防风邪 舒筋骨，抖精神 春季睡眠讲究多 饮食保健要跟上 夏季养生从心开始 夏季健身益处多 夏季作息起居指南 夏季宜补充维生素 秋季养生贵在养阴防燥 秋季要注意调节 心情 顺应秋季养生之道 秋季饮食宜解忧 冬季养生养肾防寒 平衡饮食免发胖第二章 节 气养生——不同时节 的保养之道 立春时节 立春冬虽尽，谨防倒春寒 立春的药膳食疗方 雨水时节 雨水来临时，脾胃养护正当时 惊蛰时节 惊蛰养肝护气当道 惊蛰的食疗养生 春分时节 春分养生重在养阳补阴 饮食清淡防三毒 清明时节 清明补肝勿过度 谷雨时节 谷雨养生要注意防寒祛湿 立夏时节 立夏养生要护心 立夏养生充足睡眠很重要 小满时节 小满阳升，升清降浊 护理皮肤，养护肠道 芒种时节 芒种小心湿病 夏至时节 夏至慎避虚邪 “高温炽烤”下的饮食养生 小暑时节 小暑不宜“温补” 大暑时节 大暑防暑，冬病夏治 切勿贪凉饮冷 立秋时节 立秋的养收之道 处暑时节 处暑健康睡中来 处暑三餐有别 白露时节 润肺养阴正气存 秋分时节 秋冻时节 的养生法则 寒露时节 防秋燥的养生饮品 霜降时节 霜降养生要勤坐 立冬时节 立冬进补注意多 小雪时节 养肾旺气在小雪 大雪时节 “大雪”纷飞养精蓄锐 冬至时节 冬至宜温补 数九寒天，药补有道 小寒时节 “三九”进补四注意 大寒时节 养好生，过好年第三章 十二时辰经脉养生—一时辰里的养生智慧 子时胆经当令 胆是六腑之首 睡眠质量取决于营卫气血的循行 走近足少阳胆经 足少阳胆经常见特效穴按摩 丑时肝经当令 肝是调节 和贮藏血液的仓库 目为肝之窍 走近足厥阴肝经 足厥阴肝经特效穴按摩 寅时肺经当令 肺是体内气血交换的门户 鼻为肺之窍 走近手太阴肺经 手太阴肺经特效穴按摩 卯时大肠经当令 大肠是传导糟粕的通道 走近手阳明大肠经 晨起必做小按摩 大肠经上的明星穴——合谷穴 辰时胃经当令 人体的“仓禀之官”——胃 走近足阳明胃经 胃经上的长寿穴——足三里穴 足阳明胃经特效穴按摩 巳时脾经当令 脾主运化 走近足太阴脾经 脾经与胃经互为表里 脾经健康的晴雨表——口唇 足太阴脾经特效穴按摩O 午时心经当令 心主血脉和神智 舌为心之窍 走近手少阴心经 手少阴心经特效穴按摩 未时小肠经当令 人体的“受盛之官”——小肠 走近手太阳小肠经 手太阳小肠经特效穴按摩 申时膀胱经当令 人体的“津液之府”——膀胱 走近足太阳膀胱经 养护膀胱经的诀窍 足太阳膀胱经特效穴按摩 酉时肾经当令 肾是藏经、主水和纳气的宝库 走近足少阴肾经 足少阴肾经特效穴按摩 戌时心包经当令 保护心脏的心包 代心行事与受邪的心包 走近手厥阴心包经 手厥阳心包经特效穴按摩 亥时三焦经当令 运行元气、水谷和水液的三焦 走近手少阳三焦经 睡前足浴睡眠好 手少阳三焦经特效穴按摩

编辑推荐

李健主编的《图解在家时令养生(你不可不知的黄帝内经时令养生法)》提出了“ 人与天地相参也，与日月相应也 ”这一养生法则，也就是说人的生活规律应该与自然界天地日月的变化相同步。
这些变化包括与时令有关的四季的更替、节气的变换、时辰的推移，等等。
如果将本书比作一棵时令健康树，那么《黄帝内经》就是它最肥沃的土壤，四季养生就像支撑健康树的树干，节气养生就像是健康树的树枝，而时辰养生就像健康树的树叶。
时令中的健康秘密就隐藏在健康树中，让我们一一把它挖掘出来吧。

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