

<<黄帝内经四季养生智慧>>

图书基本信息

书名：<<黄帝内经四季养生智慧>>

13位ISBN编号：9787538443837

10位ISBN编号：7538443835

出版时间：2009-10

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：杨文忠 编

页数：309

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>

<<黄帝内经四季养生智慧>>

内容概要

《黄帝内经：四季养生智慧》并不是告诉读者如何去沟通，因为在这方面，每位读者都有自己合适的方法，《黄帝内经：四季养生智慧》要带给读者的是：一个话题和一个平台。

这个话题是大家都高度关心的“健康”。

由于工作压力加大、生活节奏加快，再加上暴饮暴食、缺乏运动，因此中青年人身体常处于“亚健康”状态；老年人患高血压、心脏病、糖尿病等病患的数量急剧增加；我国未成年人的营养状况也不容小视，在不良营养结构的“关爱”下，孩子的肥胖、性早熟等状况时有发生。

因此，家人的健康，要根据年龄、性别、季节的不同而分别呵护。

《黄帝内经：四季养生智慧》正好能满足这一要求，《黄帝内经：四季养生智慧》是一本优秀的家庭健康读物，从老年人、中年女性、中年男性、青少年四个年龄段分别介绍了不同季节的养生保健常识，内容丰富，语言通俗、活泼，养生常识与现实生活结合紧密。

这个平台是大家没想到三代同堂的“健康课”。

《黄帝内经：四季养生智慧》有一个最大的特点就是将周六作为一周的总结和课堂，通过家人的共同监督、讨论，找出家庭成员在本周做的不足的地方，从而达到促进全家人健康的目的。

或许在课堂中，您突然发现大家的沟通变得轻松和谐起来。

通过阅读此书，相信读者一定能获得一份意想不到的收获！

<<黄帝内经四季养生智慧>>

作者简介

杨文忠，毕业于江西中医学院，曾在《江西中医药》杂志担任健康科普编辑，参与《人体内的健康密码》《有病早知道》成人版和少儿版、《50种益健康的习惯》《50种益健康的运动》《50种健康自测》《10月孕期全程手册》等图书的编写，《有病早知道》是其代表作。

<<黄帝内经四季养生智慧>>

书籍目录

PART 1 春季养生全家春季保健春季全家健康提示远离春困让你的家居健康呼吸春天，就来晒太阳喽一日吃三枣，一辈不显老每天梳头一百下老人春季保健春季老年健康提示情趣养生法朝暮叩齿三百下散步健身少食盐，保健康谨防“离退休综合征”孩子春季保健春季孩子健康提示日记养生保健法饭前便后要洗手开始跑步吧爱上蔬菜更健康考试焦虑的心理调适中年女性春季保健春季中年女性健康提示你有清扫办公桌的习惯吗晨起喝杯水益处多多让女人更美的运动——瑜伽饭前喝汤，苗条健康中年女性的心理危机中年男性春季保健春季中年男性健康提示休息做做健脑操别让烟酒兄弟害了你强身健体太极拳中年男性的健康佳品——西红柿中年男性的“灰色”心理PART 2 夏季养长全家夏季保健夏季全家健康提示电脑使用应有“度”莫让冷饮来者不拒夏季最消暑的运动——游泳夏天喝茶，精神爽太阳镜虽美，但伤人老人夏季保健夏季老人健康提示老人学电脑，健身强智饭后不宜马上睡觉五禽戏健身法进餐时，要细嚼慢咽预防老年抑郁症孩子夏季保健夏季孩子健康提示孩子在劳动中快乐成长勤洗澡好处多常跳绳，健康又聪明膳食均衡，不挑食、不偏食警惕少儿自闭症中年女性夏季保健夏季中年女性健康提示倒班巧补睡眠佩戴合适的文胸健美操保健好合理吃水果香水，女人美丽的外衣中年男性夏季保健夏季中年男性健康提示小心二郎腿跷出病胡子、鼻毛不可乱拔最优雅的运动——高尔夫饮食有节，肠胃不伤男人也有更年期PART 3 秋季收养全家秋季保健秋季全家健康提示天高气爽防秋乏慎防秋燥.....PART 4 冬季养藏

<<黄帝内经四季养生智慧>>

章节摘录

春季养生 全家春季保健 远离春困 你知道吗 “春眠不觉晓”是唐代大诗人孟浩然的名句。

在鸟语花香的春天里，万物萌芽茁壮生长，由于机体不能很快地适应外界环境变化所以人们常常昏昏欲睡，提不起精神。

这就是人们常说的“春困”。

春困是人体生理机能随着大自然气候变化而发生的一种现象。

进入春天，天气相对潮湿，空气中含水量较大。

当湿气通过人的呼吸等途径进入人体后，容易湿困脾胃，造成整个脾胃的运作失常，使人中气不足。

另外，随着温度的升高，皮肤毛孔舒展，血液供应增多，而供应大脑的氧气相应减少，也会出现懒洋洋、无精打采、昏沉欲睡等现象。

特别是肥胖等酸性体质人群，由于本身已处于体液酸化状态，体内酸性物质积聚，加上季节变化又生成的大量酸性毒素，使得人体负担加重，脏器排酸能力减弱，春困就会更加明显。

春困不容小视 春困虽然不是病，但也会影响人们的学习和工作，比如对学习压力大的学生、工作繁忙的白领、须精力集中的司机等，春困对他们来说是件很苦恼的事，而且还会在一定程度上影响健康。

……

<<黄帝内经四季养生智慧>>

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>