第一图书网, tushu007.com

<<四季养生>>

图书基本信息

书名：<<四季养生>>

13位ISBN编号：9787543635906

10位ISBN编号：7543635909

出版时间：2006-3

出版时间：青岛出版社

作者：徐帮学

页数：182

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

内容概要

本书以四季为主线，遵循我国传统医学“天人相应”的养生原则，紧扣春夏秋冬节气时序的更迭，温热凉寒气候的变化，以通俗易懂的文字，科学权威的讲解，从饮食起居、运动锻炼、环境调摄、精神调养、疾病防治几个方面系统而全面地加以阐释，融中华传统文化、中医精华与现代医学最新成果为一体。
相信您在阅读本书后能够充分领略到养生这一中华文化

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

总序　四季常变化。
养生要合时一　何谓养生?二　四季变化与人体健康春季养生夏季养生秋季养生冬季养生三　春夏养阳，秋冬养阴春夏养阳秋冬养阴四　不同人群的养生重点男性女性老年青少年第一章春季养生一　春季养生特点二　春季养生之饮食要点雨水知时节，饮食有说法春季养生宜少酸多甘春季养生宜食粥春天官多食葱春季养肝为先春季养生吃菠菜好处多不同体质者春季食养原则春季养生食谱三　春季养生之起居调摄春季养生宜早睡早起为什么要“春捂”?怎样对付春困?春天穿衣应注意什么?春季如何护肤?春季多梳头有利健康四　春季养生之环境调摄春季如何绿化家居?梅雨季节如何防湿?春天怎样给家庭消毒?春暖花开对健康的益处五　春季养生之运动锻炼春季适宜进行哪些锻炼?春季锻炼时要注意什么?春季伸懒腰有利健康踏青出游对人体健康的益处六　春季养生之疾病预防感冒和流感精神病皮肤病甲肝七　春季养生之精神调养人的情绪和健康的关系春季调养情志应注意什么?怎样才能戒怒呢?第二章　夏季养生第三章　秋季养生第四章　冬季养生

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