

<<冬季养生>>

图书基本信息

书名：<<冬季养生>>

13位ISBN编号：9787801127747

10位ISBN编号：7801127749

出版时间：2007-5

出版时间：民主与建设

作者：《四季养生》编委会

页数：234

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>

<<冬季养生>>

内容概要

春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生，生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚，此春气之应，养生之道也。

逆之则伤肝，夏为寒变，奉长者少。

夏三月，此谓蕃秀，天地气交，万物华实，夜卧早起，无厌于日，使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外，此夏气之应，养长之道也。

逆之则伤心，秋为疾疟，奉收者少，冬至重病。

秋三月，此谓容平，天气以急，地气以明，早卧早起，与鸡俱兴。

使志安宁，以缓秋刑，收敛神气，使秋气平，无外其志，使肺气清，此秋气之应，养收之道也。

逆之则伤肺，冬为飧泄，奉藏者少。

冬三月，此谓闭藏，水冰地坼，无扰乎阳，早卧晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若以有得，去寒就温，无泄皮肤，使气亟夺，此冬气之应，养藏之道也。

逆之则伤肾，春为疲厥，奉生者少。

本套书力求多方法、多层次、多角度地探索四季变化和健康的关系，为您详细地阐释怎样在四时交替变化中去科学养生。

从饮食起居、运动锻炼、环境调摄、疾病防治几大方面系统而全面地加以阐释，涉及了中西医保健学、卫生学、生理学、病理学、心理学、营养学、社会科学等广泛内容，内容翔实而又简单明了，博大精深而又通俗易懂，资料权威而又深入浅出，全书将是您日常生活保健的良师益友。

<<冬季养生>>

书籍目录

第一章 气候特点与养生第一节 冬季气候特征第二节 气候对生理的影响第三节 冬季养生原则第二章 生活起居与养生第一节 睡眠与养生第二节 居室调摄养生第三节 起居与养生第四节 房事养生第五节 美容护肤第三章 合理饮食与养生第一节 饮食滋补特点第二节 冬季饮食调理第三节 冬季养生食谱第四章 衣着服饰与养生第五章 运动健身与养生第六章 疾病预防

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>