

<<中国人应该知道的中医养生常识>>

图书基本信息

书名：<<中国人应该知道的中医养生常识>>

13位ISBN编号：9787204100491

10位ISBN编号：7204100492

出版时间：2009-5

出版时间：内蒙古人民出版社

作者：贺德辉

页数：308

字数：250000

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>

<<中国人应该知道的中医养生常识>>

内容概要

《中国人应该知道的中医养生常识》中医是中国的骄傲，它历史悠久、博大精深，不仅对疾病有治疗作用，对身体保养也有调理功效。

本书总结了几千年来祖国医学所传承下来的诸多养生保健方法，结合现代生活，从饮食养生、运动养生等多个方面介绍了最实用最有效的养生方法，并指出了一些养生的误区，按书中的作法持之以恒，相信健康将伴您终身。

不难看出，本系列丛书的涉及面之广足以满足读者的阅读需求，它将众多的文化、历史、科技、健康、礼仪常识辑录在一起，集合了各个领域基础知识的精华。

读者可以把它当成是浓缩各种常用知识的精粹、增加人们真才实学的储备手，也可以把它当作平时查阅知识点的工具书。

本套书中所涉及的每个知识点都经过精挑细选，都是有可能出现在人们交谈之中、生活之中或人们比较感兴趣、能开拓视野的常识；每段内容都简明扼要，字字珠玑，旨在让读者在最短的时间内得到最多的知识量。

<<中国人应该知道的中医养生常识>>

书籍目录

第一章 养生规律篇 健康养生要遵循规律 解读《黄帝内经》中的“四气调神大论” 正确“春捂”让身体春意盎然 初春养生,养肝护肝为先 初春时节睡醒后精神百倍的秘诀 夏日养生,首先防火 秋季养生,重在养心 补水保湿防秋燥 冬季阳气“收藏” 冬季补肾,告别手脚冰凉 冬天御寒,切忌想当然 冬天赖床5分钟再起 不同时段不同的养生方法 向心脏学习工作方式 “寒头暖足”胜吃药 怎样呼吸最健康 空气湿度尽量与人体健康相适应 警惕空调综合症 右侧卧睡如弓,舒适放松最养生 早醒也是失眠症,睡不着别早起 午后小憩,益寿延年 静坐养生,悠闲安神 健康裸睡有讲究 食欲异常可能是疾病前兆 女性怀孕时应特别注意按“规律”生活 女性更年期在调不在治 妇女产后坐月子的注意事项

第二章 饮食养生篇 为健康制定一份饮食计划 膳食结构不合理容易吃出慢性病 饮食习惯不好易得肾结石 蒸、煮、烫、凉拌是最健康的烹调法 油炸食品健康隐患多 健康饮食“九不贪” 要想睡得好,先得吃得好 饭前先喝汤,胜过良药方 慢慢吃,多咀嚼 什么都要吃,贵在适可而止 七八分饱,百岁不老 起床一杯白开水 睡前一杯白开水 健康饮食别忘了常吃“菌” 粗细结合,营养均衡 餐桌上应常见天然“降脂药” 别小瞧坚果、种子的保健作用 食用油的选择有学问 适当吃醋有益健康

第三章 运动养生篇 第四章 护理保健篇 第五章 心理调节篇 第六章 养生禁忌篇

章节摘录

第一章 服饰礼仪 着装要适合自己 不同的着装展现一个人不同的气质，没有人能否认，着装本身所带来的视觉效果对于人的重要性，人的气质或精神面貌，很多是来自于服饰所带给人的第一印象。

鉴于此，我们着装必须选择适合自己的，只有这样才能收到预期的效果。

所谓着装要适合自己，即要求在选择着装时要因人而异，使所穿服装与自己的身体条件相适应。

根据自己的身体条件选择服装，才能扬长避短，充分展示个人的最佳形象。

具体而言，选择适合自己的服装应围绕性别、年龄、肤色、形体这四大身体条件展开。

然而服装的中性化趋势日益明显，许多服装不分男女，已成为男女的共同选择。

更有一部分人崇尚男服女穿、女服男穿，俨然成为一种时尚。

但是对力求着装保守、规范的中年女性来说，绝对不能追随这一趋势与潮流。

尤其在涉外交往中，更不能误认为这是外。

国时尚而“投其所好”。

不同的年龄对着装有不同的要求。

在选择着装时，务必要考虑到自己的年龄因素，使自己的着装与年龄相符。

否则，便会不合时宜、贻笑大方。

所着服装还应与自己肤色相协调。

尽管绝大多数中国人都是黄皮肤，但具体到个人来讲，肤色是同中有异的，因而对服装颜色也有着不同的要求。

例如，肤色发黑，不宜着颜色过深或过浅的服装，而应选用与肤色对比不明显的粉红色、蓝绿色，最忌用色泽明亮的黄橙色或色调极暗的褐色、黑紫等。

皮肤发黄的人，不宜选用半黄色、土黄色、灰色的服装，否则会显得精神不振和无精打采。

脸色苍白者不宜着绿色服装，否则会使脸色更显病态。

而肤色红润、粉白者，穿绿色服装效果会很好。

<<中国人应该知道的中医养生常识>>

编辑推荐

良好的个人形象、完美的交际艺术，儒雅的仪表风度与不凡的气质修养，可以沟通心灵，展现魅力，助你走上成功之路。

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>