

<<百病不侵>>

图书基本信息

书名：<<百病不侵>>

13位ISBN编号：9787509006108

10位ISBN编号：7509006104

出版时间：2009-12

出版时间：当代世界出版社

作者：胡丽英

页数：245

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>

<<百病不侵>>

内容概要

古人云：“以鸟鸣春，以雷鸣夏，以虫鸣秋，以风鸣冬。

”这句话形象生动地言明了四季更替的特点。

人与自然是—个和谐统—的整体，人体各器官的生理活动与季节的变换息息相关。

因此，自古以来，我国就十分重视四季的养生。

《百病不侵：—年四季谈养生》针对—年四季的不同特点，以我国传统中医保养为—主要方法，从实际出发，随四季的变化而作具体的养生指导。

祝愿所有读者都能健康、科学地度过—个春夏秋冬！

<<百病不侵>>

书籍目录

第一章 春季养生法 第一节 春天与养生 第二节 春季精神气质的调养 第三节 春季的饮食调养一、春季宜吃活血养元的温补食物二、春季饮食应以清淡为主三、春季保健菜谱四、春季宜食用哪些粥五、春季养生茶 第四节 春季的生活起居一、春季睡眠的调理二、春季养生宜保暖三、春季美容技巧四、春季头发的护理五、春季梳头活气血六、春季的绿色家居 第五节 春季的运动保健一、春季旅游练筋骨二、春季散步精神爽三、晨起伸懒腰好处多四、春季运动应注意什么 第六节 春季的疾病防治一、预防“春困”的饮食调节二、春季感冒防治三、过敏性疾病的预防四、春季红眼病的防治五、风疹的防治六、春季关注肝的健康七、春季应防止旧病复发八、春季孕妇注意防病第二章 夏季养生法 第一节 夏天与养生 第二节 夏季精神气质的调养 第三节 夏季的饮食调养一、夏季饮食宜多补充维生素二、夏季宜多吃苦味蔬菜三、夏季养生宜多吃黄鳝四、夏季保健菜谱五、夏季食物要预防霉变六、夏季喝水有学问七、夏季宜食用哪些粥八、夏季老人食补宜忌九、夏季女士宜补铁十、夏季幼儿宜补钙十一、夏季注意饮食卫生十二、夏季养生茶 第四节 夏季的生活起居一、夏季睡眠的调理二、夏季宜穿什么内衣三、夏季外面着装的学问四、夏季美容技巧五、夏季吹空调的学问六、夏季的家居布置 第五节 夏季的运动保健一、夏天游泳大有益处二、夏季旅游有益身心三、夏季宜玩健身球四、夏季钓鱼可怡情养性五、自我按摩六、夏季运动应注意方法 第六节 夏季的疾病防治一、谨防夏季感冒性腹泻二、夏季皮肤病的防治三、夏季谨防中暑四、夏季食物中毒防治五、夏季谨防热中风六、夏季肠道传染病的预防七、夏季出游应防日晒八、夏季预防“气象病”的发生九、夏季孕妇生活注意事项第三章 秋季养生法 第一节 秋天与养生 第二节 秋季精神气质的调养 第三节 秋季的饮食调养一、秋季宜吃滋阴润燥的食品二、秋季饮食应少辛多酸三、秋季老人宜吃哪些食物四、秋季保健菜谱五、秋季宜食用哪些粥六、秋季进补宜素食为主七、晚秋进补宜食用芡实八、秋季食用蟹与柿子的卫生九、秋季养生茶 第四节 秋季生活起居一、秋季注意穿衣保健二、秋季注意睡眠保健三、秋季养颜应以食疗为主四、秋季房事要节制五、秋季的家居布置 第五节 秋季的运动保健一、秋季登山好处多二、秋季宜洗冷水浴三、秋季宜练习起落呼吸操四、秋季别忘了给鼻子按摩五、秋季宜做减肥运动 第六节 秋季疾病防治一、秋季支气管炎的防治二、秋季胃肠道疾病的预防三、秋季谨防伤风感冒四、秋季警惕肥胖症五、秋季预防嘴唇干裂六、秋季谨防脱发七、秋季便秘防治八、秋季预防乙脑应做好灭蚊等工作九、秋季婴儿要预防腹泻十、秋季孕妇保健应“三防”十一、秋季注意防治疟疾第四章 冬季养生法 第一节 冬天与养生 第二节 冬天精神气质的调养 第三节 冬季的饮食调养一、冬季宜吃御寒食品二、冬季宜食用羊肉三、冬季保健菜谱四、冬季宜食用哪些粥五、冬季宜吃哪些水果六、冬季养生茶 第四节 冬季生活起居一、冬季穿衣要保暖二、冬季戴帽有讲究三、八个细节保证冬季睡眠质量四、冬季应保持室内气流畅通五、冬季宜用冷水洗脸六、冬季注意皮肤保健七、冬季老人宜暖背八、冬季注意脚的保健九、冬季应勤晒被褥十、冬季的家居布置 第五节 冬季运动保健一、冬季适宜越野滑雪二、冬季适宜长跑三、冬季孩子宜多参加运动四、冬季运动注意事项 第六节 冬季疾病防治一、冬季冻疮的防治二、冬季流脑的防治三、冬季心血管疾病的防治四、冬季流行性感冒的防治五、冬季胃病的食疗六、冬季警惕老人体温过低七、冬季“电热毯病”的预防八、冬季注意给情绪“保暖”九、冬季宜防治“冬痒症”十、冬季要预防流行性出血热十一、冬季孕妇的防病保健十二、冬季宜防肩关节周围炎

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>