

<<四季养生与防病>>

图书基本信息

书名：<<四季养生与防病>>

13位ISBN编号：9787509108376

10位ISBN编号：7509108373

出版时间：2007-5

出版时间：人民军医出版社

作者：蔡鸣

页数：246

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>

<<四季养生与防病>>

内容概要

《四季养生与防病》依据春暖、夏暑、秋燥、冬寒四季气候的特点，从衣、食、住、行等生活细节入手，全面地介绍了人们日常保健、防病治病、科学饮食等养生之道及具体做法。内容科学，通俗易懂，方法简便，实用性强，适于广大人民群众阅读参考。

<<四季养生与防病>>

书籍目录

第一章 春季养生与防病一、保健春季要重视养神初春季节谨防鼻出血冬去春来宜养肝春风拂面多开窗春季如何排毒早春当心倒春寒告别春困有妙法早春莫忘暖“两头”“春捂”得当保健康春季怎样保养皮肤春天如何防紫外线过敏春季房事调摄宜尽兴春游忌忽视安全春天踏青防花毒春天宜泡“森林浴”春放风筝利养生春季养阳贵在锻炼春季锻炼不要追求大汗淋漓二、防病春季远离螨虫危害春防心肌炎春季甲肝易肆虐春天警惕旧病复发早春防流脑春防感冒的几个新招春防哮喘春防日日咳春防麻疹春防风疹春防流行性腮腺炎春防流行性出血热春防猩红热春季要防水痘传播春季提防带状疱疹春季为何多头痛春季谨防过敏性鼻炎春季皮炎的防治春季防皮肤过敏婴儿春天为何易抽搐春天要预防肺炎三、饮食养生春季饮食的科学春季多吃养肝补脾食物春季养生需食补春季进补因人因时而异春季老年人怎样食补春季小儿如何进补春游野餐有讲究如何巧用饮食解春困春季蔬菜对不同体质的人有什么忌宜春吃野菜能抗癌春初宜食葱春季养阳宜食韭菜春笋素食第一品……第二章 夏季养生与防病第三章 秋季养生与防病第四章 冬季养生与防病

<<四季养生与防病>>

章节摘录

第一章 春季养生与防病 一、保健 春季要重视养神 在春季养生中，养神占首要地位，因为心主宰形体，养神没有做好，养形也是困难的。

中医临床上有“得神者昌，失神者亡”之说，得神即是目光有神，言语洪亮，神志清楚，表示正气未伤，脏腑功能未衰。

若至老年，出现目光暗淡、精神萎靡、表情呆滞、语言不利、面色无华、嗜睡、健忘或痴呆等症，即神衰矣。

《寿亲养老新书》曾对精、气、神三者关系进行了概括：“主身者神，养气者精，益精者气，资气者食。”

所以说，神的充沛需要有精和气这样的物质基础，精、气的充盈或匮乏可直接影响到神的作用。

清代程文圃在《医述·养生》中说：“人身之精气如油，神如火，火太旺则油易干。

神太用则精气易竭。

”故精充、气足、神全即是健康的表现。

如出现精亏、气虚、神耗就是衰老的征象。

春季精神养生，应符合春天大自然万物生发的特点，即通过调节情志，使体内的阳气得以抒发，保持与外界环境的协调与和谐。

春应于肝，从中医藏象理论看，肝藏血，主疏泄，在志为怒。

肝藏血不足，则疏泄失职，阳气升泄太过，表现为稍受刺激则易怒。

肝最喜调达舒畅，恶抑郁恼怒。

宋代著名医学家张元素在《医学启源》中说：“肝干与胆为表里，足厥阴（少阳）也。

其经旺于春，乃万物之始生也。

”肝胆经气都在春天旺达通畅。

古代养生家认为在温暖的春天里，精神养生要适应于万物蓬勃的生机，如《黄帝内经·素问》中指出：“生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚。

”在精神修养上做到心胸开阔，情绪乐观，向社会施予善良爱心。

同时还应像明代养生家胡文焕在《类修要诀》提到的那样：“戒怒暴以养其性，少思虑以养其神，省言语以养其气，绝私念以养其心。

”

……

<<四季养生与防病>>

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>