

<<四季养生金点子>>

图书基本信息

书名：<<四季养生金点子>>

13位ISBN编号：9787542832511

10位ISBN编号：7542832514

出版时间：2003-8

出版时间：上海科技教育出版社

作者：沈黎风 编

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>

## <<四季养生金点子>>

### 内容概要

春夏秋冬，四时交替，暮去朝来，花开花谢，世界万物都在按自身的规律不停地运动着。自然界的一切生物受春温、夏热、秋凉、冬寒气候变化的影响，形成了春生、夏长、秋收、冬藏的自然规律。

人与自然界是统一的整体，一年四季的变化随时影响着人体，人的五脏六腑、四肢七窍等机能活动与季节变化密切相关。

四季养生就是按一年四季气候变化的规律和特点，调节人体，防病健身，从而达到健康长寿的目的。这是祖国医学中顺应自然的养生方法，更是摄生保健的重要内容。

世界卫生组织（WHO）早就明确指出：在影响人的健康长寿的因素中，遗传因素占15%，社会因素占10%，医疗条件占8%，气候条件占7%，而60%取决于自己。

由此可见，自我养生保健是何等的重要！

在我们的社会大家庭中，虽然没有一个人不想健康、长寿，然而平时不注重养生保健、不懂得如何保护健康的却大有人在。

有鉴于斯，黎风先生主编了《四季养生金点子》，我有幸先睹，感到此书有全、新、精三大特点，且文字简洁、含义深刻，可以说，每个点子都有一定的养生含“金”量，且每个标题七个字，琅琅上口，易懂易记，堪称延年益寿“四季歌”，是一本不可多得的养生保健工具书。

相信此书一定会受到广大读者的青睐。

每个人的手中都有一张生命的存折。

在这张存折上，谁有注重四季养生的记录，谁就会拥有健康长寿的利息！

## <<四季养生金点子>>

### 作者简介

沈黎风,男,1949年3月生于上海,毕业于上海师范大学中心系。

沈先生自幼喜爱文学,陆续在全国各地报刊杂志上发表过80余万字文章,出版过《沈黎风--行诗集》、《上海求医指南》、《上海企事业三产指南》、《上海便民手册》、《家庭急救》、《100个意外怎么办/》(与中山医

## <<四季养生金点子>>

### 书籍目录

春季身体投资好时机早春锻炼三注意因人而异春练法初春晨练别太早春练掌握运动量勤晒太阳当早春  
春雨霏霏家散步坚持散步有良效消除春困有五法春风习习宜踏青野外踏青防二毒春季出游五须知鲜花  
美丽须防毒春游可防近视眼旅游途中防“晕动”早春切莫“薄、透、露”养生妙法伸懒腰春季老人要  
五暖老人养生有五忌起居警惕“倒春寒”春捂重在下半身春捂应当看指数春天梳头益处多春季护发有  
窍门妙计巧除头皮屑保护皮肤四注意忌用油性护肤品春食蔬菜胜灵丹春食野菜为时尚春食荸荠好健体  
初春荸荠莫生吃春季香椿是佳肴暖春补品有大葱.....夏季秋季冬季附录

<<四季养生金点子>>

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>