

<<二十四节气养生大全>>

图书基本信息

书名：<<二十四节气养生大全>>

13位ISBN编号：9787801757357

10位ISBN编号：7801757351

出版时间：2008-1

出版时间：长安

作者：严晓莉

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>

## <<二十四节气养生大全>>

### 内容概要

《二十四节气养生大全》中围绕不同季节、不同节气的自然变化，阐述了起居作息、饮食养生、强身进补、防病治病、精神调节与运动指南等内容，诠释了科学养生的重要所在。

## &lt;&lt;二十四节气养生大全&gt;&gt;

## 书籍目录

春季篇春季养生总纲 一、春季候象 春季气候的总体特征 春季气候对人体生理的影响 春季气候对人的心理的影响 二、养生原则 春季养生保健的总体要求 春宜养阳，顾护阳气 调节情志，护理肝脏 脾胃为后天之本 春季老年人调节养生宜忌 春季老年人要注意防中风 春季预防女性疾病的发生 孕妇的保养保健与生产宜忌 春季注意儿童的营养平衡 预防各类儿童疾病 三、起居与着装 早睡早起 春季老年人不宜多睡 如何解“春困” 春季午睡可消闲 春季衣料的选择 春季服装款式的选择 春季鞋袜的选择 早春时节忌穿裙子 四、饮食保健 春季饮食宜清淡为主 春季饮食宜养肝为先 春季宜食绿叶蔬菜 春季饮食应多样化 春季宜食甘味食品 春初宜多吃葱 春季多吃菠菜有益视力 春季宜多饮蜂蜜 春季饮食四忌 春季忌多进食油腻、生冷食物 春季忌多吃大蒜 春季少儿忌多喝冷饮 春季忌绿茶和枸杞同饮 春季忌食的五大蔬果 春季吃田螺的禁忌 春季吃樱桃的禁忌 春季吃鱼的禁忌 春季食用豆腐的禁忌 春末夏初忌多食腌制的香椿 春季孕妇忌食芥菜 五、养生进补 春季哪些病人进补忌喝鸡汤 春季忌把人参蜂王浆等营养药当补品 春季哪些患者进补忌食用人参蜂王浆 春季进补忌食用直接采集的花粉 春季忌用菠菜来补铁 春季忌盲目壮阳 六、养生茶饮 银耳茶 核桃葱姜茶 紫苏叶茶 蒲公英茶 茵陈蒿茶 山楂二花茶 七、强心健体 春季要防止情绪波动 春季养神贵在怡心 要合理安排好春练时间 老年人春季锻炼“五不宜” 春游踏青 春日散步 慢跑 登山 春季垂钓 踢毽子 八、春季美容 春季肌肤如何保养 春季头发护理 春季宜巧除头屑 九、春季易发温病的预防与治疗 春温 麻疹 风温 水痘 十、春季易发杂病的预防与治疗 感冒 头痛 流脑 春季花粉症 流行性腮腺炎 过敏性鼻炎 百日咳春季六节气 立春节气话养生 节气特点 养生知要 起居常识 养生食谱 名人养生之道 雨水节气话养生 节气特点 养生知要 起居常识 烂喉痧 十、冬季易发杂病的预防与治疗 急性气管、支气管炎 慢性支气管炎 哮喘 肺心病 冻疮 皮肤瘙痒症 中风冬季六节气 立冬节气话养生 节气特点 养生知要 起居常识 养生食谱 名人养生之道 小雪节气话养生 节气特点 养生知要 起居常识 养生食谱 名人养生之道 大雪节气话养生 节气特点 养生知要 起居常识 养生食谱 名人养生之道 冬至节气话养生 节气特点 养生知要 起居常识 养生食谱 名人养生之道 小寒节气话养生 节气特点 养生知要 起居常识 养生食谱 名人养生之道 大寒节气话养生 节气特点 养生知要 起居常识 养生食谱 名人养生之道 惊蛰节气话养生 节气特点 养生知要 起居常识 养生食谱 名人养生之道 春分节气话养生 节气特点 养生知要 起居常识 养生食谱 名人养生之道 清明节气话养生 节气特点 养生知要 起居常识 养生食谱 名人养生之道 谷雨节气话养生 节气特点 养生知要 起居常识 养生食谱 名人养生之道 夏季篇夏季养生总纲 一、夏季候象 夏季气候的总体特征 夏季气候对人体生理的影响 夏季气候对人的情绪的影响 二、养生原则 夏季养生保健的总体要求 夏季养生大要 入夏重养阳 夏季宜养脾 夏季宜养心 夏季老年人的保健七饮 做好老年人生活的调节 夏季女性注意行经期的保健 女性应注意孕期的保养与保健 产妇要特别注意防暑 夏季预防儿童受到外伤 夏季儿童保健指南 三、起居与着装 合理安排作息时间 避免日晒过多 夏季居室环境 夏夜避风如避箭 夏季午睡不可少 夏季穿衣的学问 夏季服装的款式 夏季服装的色彩 夏季内衣的选择 选择合适的有色眼镜 四、饮食保健 夏季饮食宜维生素化 夏季宜多吃九种苦味菜 夏季宜多吃富水蔬菜 夏季佐餐宜选择紫菜 夏季食用水果宜分寒热 夏季防燥润肺宜食百合 夏季宜适量喝酸奶 夏季宜适量喝啤酒 夏季宜多吃醋 夏季饮食三忌 夏季忌常吃夜宵 夏季忌多吃寒凉食物 夏季吃冷冻食品切忌狼吞虎咽 夏季孕妇忌贪吃冷饮 夏季忌空腹吃西红柿 夏季忌食用变成红黄色的苦瓜 夏季荔枝忌食用过量 夏季西瓜忌长时间冷冻 夏季熬绿豆汤忌加矾 五、养生进补 夏季老年人进补宜遵循的原则 夏季宜进补苦味食品 夏季老年人宜清补 炎夏虚症宜清补 夏季去“火”宜食补与药补相结合 夏季女性疲劳宜药补 夏季进补宜吃西洋参 夏季养生宜补钾 夏季养生宜补镁 夏季女性养生宜补铁 盛夏幼儿保健宜补钙 六、养生茶饮 菊花龙井茶 藿香茶 豆叶茶 枇杷竹叶茶 消暑茶 盐茶 翠衣凉茶 苦瓜茶 莲花茶 绿茶 七、强心健体 静心调息度夏 防止情绪中暑 夏季体育锻炼七忌 老年人忌夏练三伏 夏季忌长时间暴晒 夏季健身宜水中慢跑 夏季锻炼宜水上做操 夏季宜练养心功 八、夏季美容 夏季皮肤护理策略 夏季护肤的禁忌 夏季肌肤营养保健 夏季蔬果美容法 夏季化妆常识 假如阳光晒伤了脸 夏季护发 九、夏季易发温病的预防与治疗 暑温 湿温 痢疾 霍乱 痧气 小儿

## &lt;&lt;二十四节气养生大全&gt;&gt;

夏天热 天行赤眼 十、夏季易发杂病的预防与治疗 中暑 急性细菌性痢疾 乙脑 急性胃肠炎 暑咳 痱夏 霉湿 泄泻夏季六节气 立夏节气话养生 节气特点 养生知要 起居常识 养生食谱 名人养生之道 小满节气话养生 节气特点 养生知要 起居常识 养生食谱 名人养生之道 芒种节气话养生 节气特点 养生知要 起居常识 养生食谱 名人养生之道 夏至节气话养生 节气特点 养生知要 起居常识 养生食谱 名人养生之道 小暑节气话养生 节气特点 养生知要 起居常识 养生食谱 名人养生之道 大暑节气话养生 节气特点 养生知要 起居常识 养生食谱 名人养生之道 秋季篇 秋季养生总纲 一、秋季候象 秋季气候的总体特征 秋季气候对人体生理的影响 秋季气候对人的情绪的影响 二、养生原则 秋季养生保健的总体要求 秋季宜养阴 秋季宜养肺 秋季宜养胃 老年人秋令保健须讲“四防” 秋季老年人生活的调节 秋季女性滋阴补血保健 孕妇秋季保健的注意事项 秋季儿童的一般性保健 秋季儿童疾病的预防 三、起居与着装 保持良好的睡眠质量 金秋睡觉须关窗 秋季睡向的讲究 秋季睡眠八忌 克服“秋乏” 秋冻要适度 秋季慎添衣 秋季科学穿衣 秋寒慎穿裙装 正确选用乳罩 秋季晒衣须知 四、饮食保健 秋季饮食宜防“秋燥” 秋季吃木薯谨防中毒 立秋后老年人宜吃的食物 秋季宜吃梨 秋季保健宜吃甘薯 秋季宜多食润燥养肺食物 秋季宜多吃几种抗癌食物 秋季宜多吃几种蔬菜 秋季宜吃野沙棘果 秋季宜吃菱角 秋季女性饮食特别指南 秋季食补忌无节制 秋季忌多吃生姜 秋季忌空腹吃猕猴桃 秋季忌吃的六类相克的食物 秋季水果忌乱吃无讲究 秋季吃鱼的禁忌 金秋食蟹禁忌 秋季吃枣的禁忌 秋季吃莲的禁忌 五、养生进补 秋宜引补,冬再进补 秋季养阴宜用哪些食物调补 秋季养阴忌滥补 秋季进补服用人参的同时忌食用萝卜 秋季进补忌走偏 秋季进补宜平补与润补相结合 秋季保护眼睛宜进补柑橘类水果 晚秋进补宜食芡实 秋季进补宜调理脾胃 秋季孕妇贫血进补 秋冬之交宜对症药补 六、养生茶饮 山楂茶 姜苏茶 橘红茶 杞菊饮 杞麦茶 桑菊茶 柚皮茶 百合枇杷茶 参麦银花茶 七、强心健体 心境宁静,养生之宝 驱散秋季的忧郁 老年人防秋愁 秋季锻炼应讲科学方法 秋季宜练健美操 秋季宜练养肺功 中老年人的秋练 秋日登高 秋游 秋季锻炼宜慢跑 八、秋季美容 秋季护肤 秋季呵护双手 秋季护足 秋季护发 秋季防头皮屑 九、秋季易发温病的预防与治疗 秋燥 伏暑 疟疾 白喉 十、秋季易发杂病的预防与治疗 肺痿 不寐 慢性咽炎 脱发 疮疖 习惯性便秘 支气管炎、哮喘 秋季六节气 立秋节气话养生 节气特点 养生知要 起居常识 养生食谱 名人养生之道 处暑节气话养生 节气特点 养生知要 起居常识 养生食谱 名人养生之道 白露节气话养生 节气特点 养生知要 起居常识 养生食谱 名人养生之道 秋分节气话养生 节气特点 养生知要 起居常识 养生食谱 名人养生之道 寒露节气话养生 节气特点 养生知要 起居常识 养生食谱 名人养生之道 霜降节气话养生 节气特点 养生知要 起居常识 养生食谱 名人养生之道 冬季篇 冬季养生总纲 一、冬季候象 冬季气候的总体特征 冬季气候对人体生理的影响 冬季气候对人体健康的影响 二、养生原则 冬季养生保健的总体要求 冬季宜养藏 冬季养肾 冬季防寒 冬季老年人保健的基本要求 冬季老年疾病的预防 经期防寒保暖 妇女冬季受孕宜慎重 冬季冷感症的预防和治疗 冬季儿童的一般性保健 冬季儿童疾病的预防 三、起居与着装 冬季睡眠保健四忌 早睡晚起 老年人宜“猫冬” 冬季室内的湿度 冬季宜常开门窗 冬季穿衣 冬季穿鞋 冬季戴帽 被褥应勤晒 着装以保暖为要 四、饮食保健 冬季饮食宜温热养阴 冬季宜多吃御寒的食物 冬季宜多吃富含维生素的食物 冬季三餐宜营养均衡 冬季宜食用羊肉 冬季宜吃佳品腊八粥 冬季宜多吃连根带皮的蔬菜 冬季宜常吃松子 冬季宜常吃柑橘 冬季宜食香菇 冬季饮食忌太干 冬季吃火锅八忌 冬季食用狗肉五忌 冬季食用羊肉二忌 冬季食用果蔬二忌 冬季晚餐忌过甜 冬季忌喝酒抗寒 五、养生进补 冬季进补宜遵循的基本原则 不要盲目进补 冬季体虚进补四忌 冬季阴虚调补三忌 冬季进补忌乱进补壮阳药 冬季忌补阿胶的女性 冬季动脉硬化患者忌进补人参 冬季慢性肾病患者忌用补药 六、养生茶饮 红茶 姜糖茶 橘红茶 冬花茶 双桂茶 侧柏大枣茶 人参固本茶 五味冰糖茶 益寿红参茶 七、强心健体 冬季预防情绪失调 静冬宜静心 冬季健身应注意的事项 严冬雪练 冬季锻炼不宜戴口罩 冬季忌在雾中锻炼 冬季长跑 冬季跳绳 冬季步行 冬泳健身 八、冬季美容 冬季护肤三要 冬季美容方法 老人冬季护肤 冬季护肤的禁忌 冬季防止嘴唇干燥 冬季护发 九、冬季易发湿病的预防与治疗 冬温 大头瘟 疟腮

<<二十四节气养生大全>>

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>