

<<24节气与养生宜忌>>

图书基本信息

书名：<<24节气与养生宜忌>>

13位ISBN编号：9787802206595

10位ISBN编号：7802206596

出版时间：2010-1

出版时间：中国画报出版社

作者：温如玉

页数：211

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>

<<24节气与养生宜忌>>

内容概要

本书揭示了顺应二十四节气的养生奥秘，是一本适合各个阶层读者阅读的养生宝典。

中医养生学认为，人与自然界是统一的整体，与四季轮回相应的二十四节气和保健养生有着密切的关系。

本书围绕不同季节、不同节气的自然变化，阐述了起居作息、饮食养生、强身进补、防病治病与护肤养颜等内容，为您提供了日常自保自疗的养生宜忌建议。

<<24节气与养生宜忌>>

书籍目录

春之卷 1.立春的节气养生与春季保健要点 立春气象特点与养生 春季养生之衣、食、住、行 春季养生养肝为先 春季家庭保健“三大注意” 暖冬过后须预防春寒病 2.雨水的节气养生与春季疾病预防 雨水气象特点与养生 春寒要预防猝死 春季小心免疫疾病 中医防治春季流行病 春天要预防胃病 春季要警惕甲肝和戊肝 春天须防旧伤痛 春日防病小偏方 春季小心“精神异常” 3.惊蛰的节气养生与春季日常保健 惊蛰气象特点与养生 摆脱“春眠不觉晓”的困扰 自制香袋防春困 春季养生妙法——伸懒腰 春季谨防“房劳”过度 女性春季养生从泡温泉开始 老人春练的“四项注意” 春季穿着宜忌 “春捂”应当如何捂 春天梳头好处多 春季适宜的运动有哪些 春季锻炼的六项注意 春季如何绿化家庭生活环境 4.春分的节气养生与春季饮食保健 春分气象特点与养生 春季宜多吃养肝补脾食物 春季食物的忌与宜 春季养肝粥 春天百花入菜有讲究 春天宜多吃野菜 春季食用时鲜蔬菜的忌宜 春季宜食枸杞苗及枸杞子 春季减肥宜食胡萝卜汁 5.清明的节气养生与春游 清明气象特点与养生 春游有益于身体健康 春季出行防患于未然 春季出门感冒用什么药 春游保健要点 春季钓鱼有益于养生 春季赏花与养生 老人春游的八大注意事项 6.谷雨的节气养生与春季美容护理 谷雨气象特点与养生 春季如何保养皮肤 春季护肤要领 春天如何预防皮肤病夏之卷 7.立夏的节气养生与夏季保健原则 立夏气象特点与养生 夏季养生全方位提醒 夏季保健的误区与不宜 夏季养生“清”为贵 夏季健康三要诀 夏季的饮食原则 8.小满的节气养生与夏季皮肤护理 小满气象特点与养生 夏天应怎样保护皮肤 夏季防痤疮食疗方 9.芒种的节气养生与夏季健身运动 芒种气象特点与养生 男性夏日健身十戒 轻快运动防“苦夏”酷暑 运动清肠,健康度夏 10.夏至的节气养生与夏季饮食保健 夏至气象特点与养生 夏天比冬天更需要营养 天热宜多吃的四种食物 夏日常见“内火”的防治 数款夏季祛暑清热药粥 夏季多食大蒜好处多 夏季女性宜多吃丝瓜 11.小暑的节气养生与夏日疾病预防 小暑气象特点与养生 夏季注意养护心脏 暑热期护肝宜忌 夏天哪些药物该进冰箱 夏季用药的三不宜 夏季巧用藿香正气水 夏防“三多”别大意 天热须防“情绪感冒” 炎夏女性须防“首饰病” 夏天皮肤病的防治 夏令谨防“家电病” 盛夏“阴暑”更伤人 夏季预防感冒必喝的一种汤 12.大暑的节气养生与日常消暑保健 大暑气象特点与养生 夏季健康来自睡眠 喝水不当也会“中毒” 夏日饮茶防“醉” 炎夏“抗汗”多补钾 夏天洗澡用什么温度的水最好 盛夏别让空调成为“健康杀手” 盛夏房间九大必扫之处秋之卷冬之卷参考文献

<<24节气与养生宜忌>>

章节摘录

春之卷1.立春的节气养生与春季保健要点立春气象特点与养生《月令七十二候集解》：“正月节，立，建始也。

”古代把立春、立夏、立秋、立冬，作为春、夏、秋、冬四季的开始，立春就是春季的开始，每年2月4日或5日太阳到达黄经315度为立春。

“立春”一般在“春节”前后，此时在气象上虽仍属冬季，但一年中最寒冷的隆冬季节已过，气温开始渐渐升高，土壤开始从下层解冻，冻土层深度逐渐变浅。

此时，位于华北地区的北京，其平均气温已由1月的-5℃左右，升高到-2℃左右；平均最低气温由1月的-10℃左右，升高到-7℃左右。

位于华东地区的南京，平均气温已由1月的2.

℃左右，升高到2月的4℃左右；平均最低气温由1月的-2.

℃左右，升高到0℃左右。

随着春天的到来，人的机体与万物一起萌发，蕴藏着勃勃的生机。

但由于我国各地气候相差悬殊，北方地区此时虽不像寒冬腊月“三九”、“四九”那样寒冷，但最低温度还在0℃以下，早晚仍较冷。

所以在初春时节不应过早地脱掉棉衣。

在我国许多民间养生保健谚语中，有“春不减衣，秋不加帽”，“冬不蒙首，春不露背”，“春捂秋冻，到老不生病”等说法。

在日常生活中，领会和应用这些谚语，对保护身体，避免受凉感冒有积极的作用。

<<24节气与养生宜忌>>

编辑推荐

《24节气与养生宜忌》最实用的日常养生保健手册，最全面的四季疗保健理念。

<<24节气与养生宜忌>>

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>