

<<每天学点中医四季养生>>

图书基本信息

书名：<<每天学点中医四季养生>>

13位ISBN编号：9787802207073

10位ISBN编号：780220707X

出版时间：2010-4

出版时间：中国画报

作者：王承龙

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>

<<每天学点中医四季养生>>

内容概要

《每天学点中医四季养生(超值白金版)》内容简介：春天是人体新陈代谢最为活跃的时期，值“百草回生，百病易发”，要特别注意起居劳作、精神调摄，要顺应春天阳气生发、万物萌生的特点，使自己的精神、情志、气血也能像春天的气候那样舒展畅达、生机勃勃。

很多人平时不生病，一生病就非常严重，原因何在？那是因为他们的日常生活习惯不注意顺应四季变化规律。

人的一生。

好比在公路上行驶。

中医的四季养生智慧，就好比是红绿灯。

当您遇到“红灯”时。

如果您不“停下来”，就会发生“车祸”；如果您根据红绿灯的指示，就能够安全地一直行驶下去。

善于四季养生的人，应该是活到天年，无疾而去。

人的生存不是孤立的，是和宇宙自然合而为一的，就是中医的天人合一思想。

所以，传统的中医养生极为重视人与自然气候的关系，高度强调人与自然相顺应，中医的四季养生的方法，就是从中而来的。

作者简介

王承龙，男，1964年8月出生。

中国中医科学院西苑医院心血管中心主任医师。

医学博士后，硕士研究生导师。

中国中西医结合学会活血化瘀专业委员会常委，世界中医药联合会心血管专业委员会理事，北京市中西医结合学会心血管专业委员会委员，北京市中西医结合学会络病专业委员会委员。

《环球中医药杂志》编委，国家自然科学基金评阅专家，先后参与完成国家“十五”、“十一五”攻关。“973”项目等多项课题的研究。

发表论文20余篇。

主编/副主编医学著作5部。

书籍目录

第一章 起居养生——日常小事，生活细节 春生 春季居室宜开窗通风 乍暖还寒，“春捂”是硬道理 “春困”不是病，调理可减轻 春季睡眠宜“先睡心，后睡眼” 春三月，头发“日梳百下”益处多 春季阳光普照，赏花正当时 春阳初升，房事宜有节有度 夏长 夏季合理着装以达到“衣卫其外” 夏季要深谙睡眠规律 盛夏之时应防“阴暑”伤人 夏季拒绝“凉席病” 夏季防蚊虫，让皮肤无忧度盛夏 夏季房事应避免“阳亢兴奋之反尔” 秋收 金秋时节当防“贼风”伤人 秋凉乍寒，应适当挨“冻” 秋季应防静电伤身 秋季皮肤拒绝干燥 秋爽宜睡，赶走“秋乏” 秋季常洗冷水浴可增强抵抗力 秋季房事宜收敛 冬藏 冬天养生首先要净化室内空气 冬季养生，睡眠最关键 冬天养生妙方，多晒太阳 寒冬季节“暖”字当头 冬季养“脚”少生病 冬季房事应把握好频率

第二章 饮食养生——吃对食品，喝对饮品 春养肝 春季饮食宜多甘少酸，以养肝脾 春季宜适当多吃果蔬，以摄取足够的维生素和无机盐 春季饮食宜多清淡，少油腻，以达到温补效果 千金难买春来泄，消脂排毒“吃”解决 夏养脾 夏季饮食宜养心健脾，解暑化湿 夏季饮食宜苦、辛、酸、成，少甜 夏季防范食物中毒是重中之重 夏季严防“水果病” 秋养肺 秋季饮食宜少辛增酸 秋季饮食以养阴润肺为主 秋季应防瓜果坏肚 秋季进补有讲究，忌无病乱补 冬养肾 冬季宜吃温补食物 冬季进食多吃热量高的食物 冬季进补宜吃“黑” 冬季养生，吃火锅要得法

第三章 运动养生——运动达人，舒展筋骨 春养阳 春季运动有原则，好动但不盲动 春季锻炼要注意护膝 春季锻炼要注重祛湿 春季养生三大运动——踏青、放风筝、荡秋千 春季常练养肝护肝功 春季养生，小运动大收获——甩手、下蹲、伸懒腰 夏养阳 夏季运动游泳是首选 夏季适合“轻运动”，散步健康又养生 夏季运动以养心为主 夏季运动补水有讲究 秋养阴 秋季登高可增加肺活量 秋季慢跑，老少皆宜的最佳运动 秋季养生，常打羽毛球，常骑车 秋季宜练养肺功 秋天宜练减肥功 秋季晨练益健康 冬养阴 冬季宜练养肾功 冬季踢毽子、跳绳好处多 冬季步行锻炼改善肺功能 冬季滑冰强身健体 冬季长跑可提高耐寒力

第四章 情志养生——怡养心神、调摄情志 春忌怒 春季宜心平气和，不宜动怒 远离春季抑郁症 春季应积极摆脱不良情绪 夏忌烦 心静自然凉，夏季应恬静养神 夏季要防“情绪中暑” 秋思悲 秋季宜精神安宁 “秋风秋雨愁煞人”——克服“秋悲” 冬忌恐 冬季宜“神藏于内” 情志不佳易致病

第五章 常见季节病防治——小病可防，大病可养 春季多风病 春季须预防旧伤痛 春季谨防花粉症前来“报到” 春季防治出疹性热病——水痘、风疹、猩红热 春花灿烂，谨防桃花癣 夏季多湿病 夏季感冒要对症治疗 防治中暑，安然度酷暑 夏季的老生常谈——肠道疾病的防治 顺时养生，冬病夏治 秋季多燥病 秋凉时节，谨防“老寒腿” 秋季防治“烂嘴角” 秋季便秘的全方位解决方案 秋季养生，中医教你防治脱发 冬季多寒病 冬季冻疮可防可治 “潜伏”的慢性支气管炎，冬季高发 冬季流感蔓延，中医来“救驾” 冬季哮喘发威，中医教你应对

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>