

<<四季自我养生>>

图书基本信息

书名：<<四季自我养生>>

13位ISBN编号：9787113141257

10位ISBN编号：7113141250

出版时间：2012-2

出版时间：中国铁道出版社

作者：何松尧，陈勇强 编著

页数：203

字数：208000

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>

## <<四季自我养生>>

### 内容概要

《四季自我养生》以一年春夏秋冬四季的温热凉寒气候更迭为主线，紧紧围绕我国中医养生学的“天人合一”理论，着重阐述了四季自我养生主要是要顺应一年四季气候变化的基本观点，简明扼要地介绍了四季自我养生的衣食住行、疾病防治、滋补药膳、时令果蔬、家庭穴位按摩、美容美发、劳作游乐、运动休闲等与人们日常生活密切相关的各个方面，书中没有太多的养生保健及医学理论赘述，而是根据养生学中“药补不如食补，食补不如运动锻炼”的理念，力求弘扬人类几千年来养生保健方面积累的成功经验和现代科学、医学最新的技术成果，是源于人们日常实际生活的高度总结与概括，与此同时笔者写作时力求集知识性、趣味性、实用性为一体，更侧重于“食补”与“运动”的实用性与可操作性，告诉你不花钱，少吃药，一年四季如何自我养生保健，促进身体健康，少得病或不得病。

《四季自我养生》内容丰富具体，生动有趣，贴近生活，贴近百姓，通俗易懂，实为居家旅行、养生保健之必备，赠送亲朋好友、长辈领导之佳品。

## <<四季自我养生>>

### 书籍目录

#### 四季自我养生概述

- 一、关于人体健康的定义
- 二、四季与自我养生
- 三、自我养生“5大要旨”
- 四、自我养生晨练“5步操”
- 五、自我养生“5个基本行法”
- 六、自我养生的“9个原则”与“7个按时”
- 七、时辰与经络养生（子午流注）
- 八、人体24小时的身心状态变化

#### 春季气候与自我养生

- 一、春季气候的特点
- 二、春季健身“5宜3忌”
- 三、春季健身首选“5项慢节奏运动”
- 四、春季健身的“6种简易方法”
- 五、春季养生应做的“5件事”
- 六、春季养生重点是“养生发”
- 七、春季“养肝”是关键
- 八、春季养肝、护肝、保肝“5类食物”、“9款粥”
- 九、春季养颜的“6种方法”
- 十、春季食补“7粥1汁”
- 十一、春季饮食“6宜9不宜”
- 十二、春季适合喝的“6款汤”
- 十三、春季易发的“5种疾病”与预防
- 十四、春季穴位按摩、“三凉”解“春困”
- 十五、春季野外“冥想”养生
- 十六、春季防流感要警惕“3大误区”
- 十七、春季“3招”应对“倒春寒”
- 十八、春季房事（性生活）养生

#### 夏季气候与自我养生

- 一、夏季气候的特点
- 二、夏季健身“5宜8忌”
- 三、夏季锻炼宜从“静坐”开始
- 四、夏季养生“10佳”
- 五、夏天养生“4款粥”
- 六、夏季养生常吃“5色豆”与白蘑菇
- 七、夏季养生重点是“养长”
- 八、夏季“养心”是关键
- 九、夏季养心“4大秘诀”
- 十、夏季养心“6种简易动作”
- 十一、夏季适合喝的“6款汤”
- 十二、夏季易发的“5种疾病”及预防
- 十三、夏季“5种病人”如何安全度夏
- 十四、夏季穿着“4要点”
- 十五、夏季酷暑防蚊“9妙招”
- 十六、夏季有效止痒的“8个小窍门”

## <<四季自我养生>>

### 十七、夏季房事（性生活）养生

#### 秋季气候与自我养生

- 一、秋季气候的特点
- 二、秋季健身“4宜6忌”
- 三、秋季健身适宜做的“6项运动”
- 四、秋季健身“3防”
- 五、秋季养生“3重点”“6注意”“8忌”
- 六、秋季养生重点是“养收”
- 七、秋季养生“养肺”是关键
- 八、秋季养肺“7妙招”
- 九、秋季养生的“12道食谱”
- 十、秋季养生“5道菜”
- 十一、秋季养颜“14款汤”
- 十二、秋季最适合吃的“6种食物”
- 十三、秋季易发的“4种疾病”及预防
- 十四、秋季“7招防感冒”
- 十五、秋季护胃“4种简易方法”
- 十六、秋乏护心“4注意”
- 十七、秋枣食补“4注意”
- 十八、秋季穿着“7要点”
- 十九、秋季房事（性生活）养生

#### 冬季气候与自我养生

- 一、冬季气候的特点
- 二、冬季健身“4宜4忌”
- 三、冬季健身的“4大运动”与注意事项
- 四、冬季健身的“5种方法”：搓、护、按、推、捏
- 五、冬季养生重点是“养藏”
- 六、冬季养生“养肾”是关键
- 七、“5种不良饮食习惯”最伤肾
- 八、冬季养生适合吃的“5种冻食”
- 九、冬季饮食“6宜”
- 十、冬季适合吃的“5种蒸菜”
- 十一、冬季适合喝的“5款汤”
- 十二、冬季易患的“5大系统暖气病”与预防
- 十三、冬季提高人体抵抗力的“10招”
- 十四、冬季皮肤保养的“5个小窍门”
- 十五、冬季锻炼可做的“床上仿生运动”
- 十六、冬季适宜喝的茶
- 十七、冬季房事（性生活）养生

#### 自我养生日常保健相关常识

- 一、调味品与人体健康
- 二、自我防癌“12条”
- 三、日常喝茶注意事项
- 四、眼睛自我养护的“4种方法”
- 五、自我缓解疲劳与压力的“两种方法”
- 六、日常生活中要关注的“温度”
- 七、日常生活中有“4大原因”影响睡眠

## <<四季自我养生>>

八、警惕心脏病发作前的“6种早期信号”

九、“6大不良习惯”易致病

十、自我养生的左右法则

十一、喝酒解酒注意事项

十二、日常生活中不宜混吃的食物

十三、糖尿病预防“4新招”

十四、应如何拨打“急救”电话

附录：民间流行的“养生”歌谣摘编

一、莫生气

二、不气歌

三、莫烦恼

四、宽心谣

五、人生“10最”

六、世事“6然”

七、富兰克林的“13条道德准则”

八、长寿谚语拾零

九、健康长寿歌谣

十、百忍歌

十一、消气歌

后记

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>