

<<365天的健康养生计划>>

图书基本信息

书名：<<365天的健康养生计划>>

13位ISBN编号：9787508725109

10位ISBN编号：7508725107

出版时间：2009-2

出版时间：中国社会出版社

作者：张清华 编

页数：259

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>

<<365天的健康养生计划>>

内容概要

一年有四季，一天有昼夜。

四季气候的变化不可避免地对人的身体健康产生重要影响。

如果我们稍有不慎，就会遭受它的伤害而导致疾病缠身，甚至危及生命。

但如果我们在日常生活中认真对待，及时采取相应措施，随时间而动去增强体质，适应自然，也能达到益寿延年的目的。

四季气候变化的突出表现在“春温、夏热、秋凉、冬寒”上，自然界的一切生物，都在顺应着这种自然的变化规律，并相应形成了“春生、夏长、秋收、冬藏”的规律。

这种现象也告诉人们，在生活起居等方面，必须按照四季气候的不同变化规律和它们所表现出来的不同特性，来调节自己、保护自己，使机体与自然保持协调统一，进而利用自然进行保健，适应寒暑，调节阴阳，使凉不至冻、暖不至燥、寒热平和、风邪不入，晨起而升阳益气醒神、夜卧而收敛镇静安神，养成依四季阴阳消长规律作息的习惯。

<<365天的健康养生计划>>

作者简介

张清华，现为中央办公厅警卫局解放军305医院院长，全军老年病中心主任，著名养生保健专家，博士生导师。

张院长长期从事心血管病，老年病，抗衰老方面的研究。
曾先后发表论文近百篇，主编和参与编写过50余部著作，获全军科技进步奖30余项。
总参谋部中青年专家，享受政府

<<365天的健康养生计划>>

书籍目录

第一章 季节里的养生奥秘 1. 了解节气与健康的关系 2. 人体如何适应气候的变化 3. 天气与健康的关系 4. 中医四季保健秘方 5. 一月如何健康养生 6. 二月如何健康养生 7. 三月如何健康养生 8. 四月如何健康养生 9. 五月如何健康养生 10. 六月如何健康养生 11. 七月如何健康养生 12. 八月如何健康养生 13. 九月如何健康养生 14. 十月如何健康养生 15. 十一月如何健康养生 16. 十二月如何健康养生

第二章 春季健康养生44方 1. 春季养生之道 2. 春季如何养生 3. 春季养阳“六法” 4. 春季衣食住行应注意什么 5. 春季晨起养生“八法” 6. 为什么要保持“春捂”的习俗 7. 春季宜勤晒太阳 8. 怎样克服春困 9. 春季如何养肝 10. 春季养生“十一”忌 11. 春季养生注意防“上火” 12. 春季饮食应注意哪些 13. 春季饮食要注意清淡 14. 春季食用蜂蜜有益于健康 15. 春季饮春茶有益于健康 16. 春季养生宜吃哪些药粥 17. 春季如何进补 18. 早春、仲春、晚春如何饮食 19. 春季祛湿排毒饮食法 20. 春季如何药补 21. 春季饮食如何防治常见病 22. 春季运动养生应注意什么 23. 春季晨起散步有益于健康第三章 夏季健康养生68方第四章 秋季健康养生36方第五章 冬季健康养生59方

<<365天的健康养生计划>>

章节摘录

第一章 季节里的养生奥秘4. 中医四季保健秘方《养老奉亲书》是我国现存的早期老年病学专著，为宋代名医陈直所撰。

此书根据易学“天人合一”的理论，提出“顺时应季”的养生方法，对现代老年保健仍有指导意义。

(1) 春季养生要点。

春之日，万物充满生机，人体因此肝气相对旺盛。

这时“性气不足，止如小儿”的老年人，首先应注意心理调养。

常嬉游于万花之隅，沐浴明媚春光，可预防独坐孤眠所生的抑郁困倦，激发对生命的珍惜之情。

但春日乍暖还寒，气虚血弱的老年人，肌肤腠理开疏，户外活动适应能力弱，故应特别注意调适寒温。

(2) 夏季养生要点。

夏之日，万物生长，蕃茂秀丽，人的心火相对旺盛。

此时的老年人，应保持情志愉悦，切戒急躁发怒。

常做“呵”气功，即吸气以腹满为度，徐徐吐出，反复20次，可疏肝养心，不致郁而生火。

夏日的饮食，宜少苦多辛，以助肺气平心火，食物宜温软，忌凉硬；渴时饮绿豆汤，体健者可少进瓜果；慎防过食肥甘厚味。

避暑时，宜在虚堂净室、傍水木荫处，而走廊过道、窗前檐底则易感邪风。

避暑之忌是久眠不起，湿邪滞留致神昏体乏的“暑中风”症。

(3) 秋季养生要点。

秋之日，草木衰败万象肃杀，人体内的肺气相对旺盛。

老年人此时要慎防受自然界衰败景象所染的悲戚之情。

那些伤年华流逝，痛亲朋千古，叹此生碌碌者，常会发生脘胀气滞及神情乖戾，故应多参加群体活动。

饮食中应减辛增酸，抑肺扬肝，有助于肝气疏泄。

<<365天的健康养生计划>>

媒体关注与评论

“ 阅张院长作品，把健康掌握在自己手中。

” ——王鹤滨（原毛泽东主席保健医生，共和国领袖保健专家团首席专家）“ 阅张院长作品，健康就是有序生活，笑看人生。

” ——连汝安（明朝御医连成玉第八代传人，香港国际抗衰老研究院院长）

<<365天的健康养生计划>>

编辑推荐

《365天的健康养生计划(家庭珍藏版)》由中国社会出版社出版。
中国保健专家委员会首次推荐张清华院长编著的健康养生系列丛书，是各界朋友心理健康、快乐生活的最佳选择。
一年有四季，一天有昼夜。
四季气候的变化不可避免地对人的身体健康产生重要影响。
现代的医学气象学研究的就是气候的变化与人体健康的关系。
大量的观察和实验表明，气候因素对人体的衰老影响很大，我们所倡导的适应四季不同气候的养生之道是科学的。
解放军305医院院长，著名养生保健专家，全军老年病中心主任张清华倾情打造。

<<365天的健康养生计划>>

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>