

<<新编实用生活万年历>>

图书基本信息

书名：<<新编实用生活万年历>>

13位ISBN编号：9787511333124

10位ISBN编号：7511333125

出版时间：肖玲玲 中国华侨出版社 (2013-04出版)

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>

## &lt;&lt;新编实用生活万年历&gt;&gt;

## 书籍目录

上篇 实用生活百科知识 第一章 中华养生 四季养生 做好春季养生保健，为健康夯实根基 春天要注意养肝滋阴“春捂”要讲究方法 春季阳气萌，养肝要先行 夏季要注重养“长” 健脾益气，清凉一整夏 腹泻、中暑——夏季要谨防的高发病 酷夏不用空调也凉爽 夏日凉茶新喝法 夏日养生，养心先行 养肺调神克服“多事之秋” “秋冻”也要适当，否则就会冻坏身体 秋季阳气“收敛”，滋阴润燥是关键 按摩防秋燥，养出舒畅好心情 秋天如何预防“五更泻” 冬季阳气“收藏”，与太阳一起起床 冬季进补要遵守规则 冬季进补，向乾隆皇帝看齐 冬季补肾，告别手脚冰凉“睡不醒”的冬三月亦可神采依旧 冬季寒冷，老年人应防关节炎 十二时辰养生 子时：要入睡 丑时：要睡熟 寅时：深呼吸 卯时：要大便 辰时：吃早餐 巳时：要放松 午时：要小憩 未时：吃午餐 申时：多喝水 酉时：吃晚餐 戌时：要养性 亥时：要开心 九种体质养生 体质是先天禀赋与后天养成的结晶 不伤不扰，顺其自然 养护平和体质 阳虚体质 养护阳气最重要 特禀体质者慎用寒性食物 “脾气”微弱，气虚体质的要害 改善痰湿体质需要健脾去湿 湿热体质养生要遵循“肝胆相照”的原则 镇静安神，化解阴虚体质“五心烦热症” 疏肝活血，救助血淤体质的容颜问题 补益肝血，戒烟戒酒方能缓和气郁体质 经络养生 认识你身上的经络地图 经络养生的常用办法 经穴疗法的注意事项 胆经，排解积虑的先锋官 肝经，护卫身体的大将军 肺经，人体内的宰相 大肠经，肺和大肠的保护神 胃经，多气多血的勇士 脾经，治疗慢性病的关键 心经，攸关生死的经络 小肠经，心脏健康的晴雨表 膀胱经，让身体固若金汤的根本 肾经，关乎你一生幸福的经络 心包经，为心脑血管保驾护航…… 下篇 万年历（1930～2050年）

## <<新编实用生活万年历>>

### 章节摘录

版权页： 秋季阳气“收敛”，滋阴润燥是关键 在秋天，人们经常出现皮肤干涩、鼻燥、唇干、头痛、咽干、大便干结等秋燥症状。

中医认为，在夏季出汗过多，体液损耗较大，身体各组织都会感觉水分不足，从而导致“秋燥”。

预防秋燥，补水当然不可少！

秋季补水，可以从以下几个方面着手：1.少言补气 中医认为“形寒饮冷则伤肺”，所以要忌寒凉之饮。

“少言”是为了保护肺气，当人每天不停地说话时会伤气，其中最易伤害肺气和心气。

2.注意皮肤保湿 秋天对应人体的肺脏，而肺脏的功能是主管人体皮肤，所以皮肤的好坏与人体肺脏相关。

食物以多吃百合为最佳，这是因为百合有润肺止咳、清心安神、补中益气的功能。

秋天多风少雨，气候干燥，皮肤更需要保养，多食百合有滋补养颜护肤的作用。

但百合因其甘寒质润，凡风寒咳嗽、大便溏泄、脾胃虚弱者忌用。

3.多吃梨和香蕉 梨肉香甜可口，肥嫩多汁，有清热解毒、润肺生津、止咳化痰等功效，生食、榨汁、炖煮或熬膏，对肺热咳嗽、麻疹及老年咳嗽、支气管炎等症有较好的治疗效果。

若与荸荠、蜂蜜、甘蔗等榨汁同服，效果更佳。

但梨是寒性水果，对于寒性体质，脾胃虚弱的人应少吃。

香蕉有润肠通便、润肺止咳、清热解毒、助消化和健脑的作用。

但胃酸过多者不宜吃香蕉，胃痛、消化不良、腹泻者也应少吃。

按摩防秋燥，养出舒畅好心情 进入秋季以后，天气逐渐凉爽干燥，一方面使人有秋高气爽的舒适感觉，一方面干燥的气候对人体也会产生一定的危害。

在家进行简单的自我按摩，能有效防止“秋燥”对人的侵害。

1.压揉承浆 承浆穴在下唇凹陷处，以食指用力压揉，口腔内会涌出津液。

糖尿病患者用力压揉此处10余次，口渴感即可消失，在不缺水的情况下，可不必反复饮水。

这种津液不仅可以预防秋燥，而且含有延缓衰老的腮腺素，可使老人面色红润。

## <<新编实用生活万年历>>

### 编辑推荐

《新编实用生活万年历》中详细列出来1930~2050年共120年的年历，采用了权威天文机构发布的最新科学数据，纠正了旧版万年历中月大、月小及节气时间上的错误。

<<新编实用生活万年历>>

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>