第一图书网, tushu007.com

<<自我养生百事通>>

图书基本信息

书名：<<自我养生百事通>>

13位ISBN编号：9787530870792

10位ISBN编号：7530870793

出版时间：2012-6

出版时间：天津科学技术出版社

作者：樊孟

页数：414

字数：840000

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

<<自我养生百事通>>

内容概要

《自我养生百事通》由樊孟编著，养生，就是根据中医理论，运用各种保建方法颐养生命、增强体质、预防疾病，对人体进行科学调养，保持生命健康活力，从而达到延年益寿的一种活动。
真正的养生应该是自我养生，根据自身健康状况，选择适合自己的养生方式，才能收到理想的效果。

《自我养生百事通》集众多养生智慧于一体，从养生智慧、经络养生、四季养生、十二时辰养生、体质养生、求医不如求己、读懂身体健康信号、平衡心态、合理膳食、药物养生以及日常养生细节等十一个方面详细梳理了自我养生的各种方法，全方位地介绍了和人们日常生活紧密相关的健康知识。
从身体自身到居．家环境，从夫妻生活到饮食保养，从少年儿童到耄耋老人，从喜好养颜的青春少女到想要提升精力的中年男士，都可以从中找到适合自己的养生方法。
书中的内容，既有我国医学宝藏中传统之经典，又有当今国际医学界最前沿的新成果；既注重了专业性、科学性的要求，又力求深入浅出，通俗易懂，具有很强的操作性及实用性，非常适宜广大读者在工作闲暇或日常生活中进行自我养生。
本书不仅讲述了自我养生保健的方法，更让人们学会一种正确养生、追求健康长寿的生活理念。
使读者可以轻松地做到：有病治病，无病防病；自我保健，延年益寿。
做起来不过是日常生活的小改变，得到的却是健康生活的大改善。

<<自我养生百事通>>

书籍目录

第一章 养生智慧在自身
第二章 经络养生
第三章 四季养生的诀窍
第四章 十二时辰养生法
第五章 体质养生
第六章 求医不如求己
第七章 读懂身体健康信号
第八章 健康从平衡心态开始
第九章 合理膳食从现在开始
第十章 药物养生更重要
第十一章 日常养生细节

章节摘录

版权页： 插图： 4.蜂蜜藕汁 材料：鲜藕500克，蜂蜜20克。
制法：将鲜藕洗净后绞汁，加蜂蜜即成。
在口中含1～2分钟后慢慢咽下。
不拘时饮。
功效：清热凉血，利咽通便，可缓解慢性咽喉炎。
5.生梨粥 材料：生梨2个，粳米50克，冰糖50克。
制法：粳米淘洗干净放适量水煮沸，生梨削皮去核，切成1厘米左右的小块，待粥煮沸后投入梨块煮至粥稠，加冰糖即可。
每次一小碗，每日2次。
功效：生津润燥，清热止咳，去痰降火。
6.何首乌红枣粥 材料：何首乌20克，红枣10枚，粳米50克。
制法：将何首乌洗净、晒干、碾碎，粳米、红枣淘洗干净放适量水煮沸，待粥煮沸后投入何首乌碎末搅匀，煮至粥稠即可。
每次一小碗，每日2次。
功效：乌发生发，平肝降脂，是脂肪肝、高脂血症的辅助食疗方。
7.百合枇杷羹 材料：鲜百合、枇杷（去皮、去核）、藕粉各50克，白糖50克。
制法：将洗净的百合、枇杷肉共用中火煮熟，放入调好的藕粉成羹，再放入白糖。
每次一小碗，每日2次。
功效：滋阴润肺，清热止咳。
金色的秋季是尽享美味水果的时候，还可吃一些柚子、柠檬、猕猴桃、生梨、石榴、柑橘、金橘和葡萄等甘酸兼有的水果。
因为酸味入肝，甘味入脾，以上水果可补肝健脾，有滋阴养肺的作用。

编辑推荐

全面的养生知识，系统的养生理论，实用的养生方法，科学的养生技巧　　集养生智慧于一体，内容包括经络养生、四零养生、十二时辰养生、体质养生、求医不如求己、读懂身体健康信号、平衡心态、合理膳食、药物养生以及日常养生细节等最常见常用的养生知识。
提供简单、方便、安全、有效、省钱的方法，让你一步步学会正确的养生法。
学会自我养生保健法，了解常见病自测自疗方法、预防保健措施、日常注意事项，最好的养生专家就是自己。
一部适合现代人居家使用的自我养生保健全书　　科学指导 一点就通 传统方法 一用就灵　　自我养生在我国有悠久的历史和深厚的群众基础。
利用中医养生、食疗与药膳、中医药保健品等进行自我养生保健的方法已有千年历史。
近年来，伴随国民经济的提高，人们对健康更加重视，人们在日常生活中会有意识地学习自我养生保健的知识，同时，他们会将这些养生知识运用到自己的日常生活中。
但是由于人们对自我养生的知识缺乏足够系统而全面的了解，他们所了解的自我养生信息很多都是零星片段的，因此对于自我养生没有足够的信心。
现代人在选择养生之道、保健之法时，总要面对纷繁复杂、浩如烟海的相关知识和方法，听这个有道理，看那个也不错，令人目不暇接、无所适从，往往投入了时间、精力、金钱，最终却收效甚微，甚至可能对身心造成伤害。
只有懂得自我养生理念，科学运用自我养生知识，才能更有效地管理好自身的健康，提升生活质量。
人们可以通过自我养生来对疾病进行预防和调理，养成良好的生活方式来预防疾病，通过经络穴位养生来调理身体，通过解读身体信号来了解自己的身体，通过平衡心态、合理膳食来养护自己。
在疾病还未出现时先进行预防，在疾病严重的时候，会正确地采用自我调理养护方法来祛除病痛。
一部极具实用性的居家自我养生全书　　介绍简单实用的养生保健方法　　一部普通百姓学习全面养生知识的理想读本　　讲述贴近人们日常生活的自我养生法　　集众多养生智慧于一体　　通过自我养生远离疾病　　在衣食住行中保持健康

第一图书网, tushu007.com

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