第一图书网, tushu007.com

<<养生进补月月通>>

图书基本信息

书名：<<养生进补月月通>>

13位ISBN编号：9787532387687

10位ISBN编号：7532387682

出版时间：2007-1

出版时间：上海科学技术出版社

作者：《大众医学》编辑部 编

页数：186

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

内容概要

本书是“名医伴你行——《大众医学》健康热线丛书之一。
《养生进补月月通》一书指导读者按照一年十二个月份的气候阴阳变化规律和特点进行调养，从而达到养生和延年益寿的目的。
十二月寒热温凉的变化，是一年中阴阳消长形成的。
冬至阳生，由春到夏是阳长阴消的过程，所以有春之温，夏之热，夏致阴生，由秋至冬是阴长阳消的过程，所以有秋之凉，冬之寒。
人类作为自然界的一部分，不能脱离客观自然条件而生存，而是要顺应四时的变化以调摄人体，以达到阴阳平衡、脏腑协调、气血充盛、经络通达、情志舒畅的养生保健目的。
本书主要从中医养生学的角度出发，讲述月份变化与人体健康的关系，及应月份养生与进补的理论与法则。
并结合不同月份的特点，分别介绍调摄养生、养生功法、药食养生、进补方法以及四季不同的常见病。
对大家平日生活、保健的悉心指导。
你可以在不同月份根据个人体质的不同来适时调整自己的生活起居、饮食运动，使生活规律合于中医的四时养生之道，从而达到身心健康、祛病延年的目的。

<<养生进补月月通>>

书籍目录

一月 （一）当月气候 （二）养生要旨 顺利过冬的四条建议 四时调摄 防重于治 冬天老人如何保暖 老慢支患者要勤防感冒 寒冬吃水果的学问 每周都要吃粗粮 （三）当月推荐 邵氏呼吸八法 心平气和对付感冒 简易药物预防流感 冬令滋补甜品 杂粮食疗方 上班族“亚健康”食补方 （四）单品养生 山核桃 银耳 板蓝根二月 （一）当月气候 （二）养生要旨 立春生活保健要旨 春回大地时，养生第一季 保健食品不能“全面保健” 选购保健品的诀窍 保健食品也有副作用 保健食品的剂型和服用原则 如何选购和鉴别西洋参 西洋参有进口和国产之分 西洋参有没有野生的 早春防卒中饮食调理原则 小儿反复呼吸道感染的生活调理 （三）当月推荐 蠢养生四法 一份春节送礼清单 增强抵抗力营养三原则 节日滋补炖品五款 胃下垂食疗方 小儿反复呼吸道感染食疗方 （四）单品养生 芝麻 豆腐 西洋参三月 （一）当月气候 （二）养生要旨 春天应该小心“捂” 排毒真能除百病吗 ……四月五月六月七月八月九月十月十一月十二月

编辑推荐

百余位专家陪联袂奉献，专业权威，你的生活保健顾问，你的免费专家门诊。
播种健康，收获幸福，珍爱生命，收获和谐。
健康是“一本万利”的事。
现在，“追求健康，拥有健康”成为不少人生活中的头号目标了。
相信“名医伴你行——《大众医学》健康热线丛书”一定可以成为大家的良师益友，帮助大家有效提高自身健康水准，预防各种常见病，积极有效地进行自我保健、治疗。
——健康教育专家 胡锦华　　本丛书汇聚国内众多医学专家的最新研究成果，以推广最权威、最先进的疾病自诊、治疗、保健常识，为大家提供最实用的生活指南，堪称通往健康的“直通车”。
——《大众医学》执行主编 贾永兴

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