

<<日常养生>>

图书基本信息

书名：<<日常养生>>

13位ISBN编号：9787535951670

10位ISBN编号：7535951678

出版时间：2001-1

出版时间：广东科技

作者：万力生 编

页数：167

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>

## <<日常养生>>

### 内容概要

日常生活就是由吃、喝、睡、行所组成，吃、喝、睡、行有序，就是最好的养生方法。

当前，各路养生大家都在讲养生的方法，其中，能在“天人合一”的原则指导下，在日常生活中做到顺应四时、起居有常、饮食有节、适当运动、舒畅情志、辨体施养，让身体来适应外界的变化，以此抵御病邪侵袭，这就是本书所倡导的最佳养生方法。

日常养生，只要能持之以恒，你就能拥有健康的体魄，健康的人生。

## 作者简介

万力生，医学博士，教授，主任医师，学科带头人。  
世界中医药学会联合会儿科专业委员会委员，中华中医药学会儿科分会委员，中华中医药学会科普分会委员，中华中医药学会编辑出版分会委员。  
发表医学学术论文45篇，主编医学著作多部。  
参加国家、省级、市级课题8项。  
2006年、2008年两次被评为深圳市健康教育工作先进个人，2009年获“新中国成立60周年优秀中医药科普图书著作奖”二等奖。  
多次被广州日报、深圳商报、深圳晶报、深圳晚报、深圳广播电台采访报道。  
临床经验丰富，对呼吸、消化及心脑血管疾病有较深研究。  
擅长运用中西医结合疗法诊治咳嗽、哮喘、胃炎、厌食、腹泻、遗尿、血尿、多汗、多动等疾病及小儿体质调理。

<<日常养生>>

书籍目录

第一篇 顺四时养生 一、春季养生 1.起居 2.饮食 3.运动 4.进补 二、夏季养生 1.起居 2.饮食 3.运动 4.进补 三、秋季养生 1.起居 2.饮食 3.运动 4.进补 四、冬季养生 1.起居 2.饮食 3.运动 4.进补 第二篇 饮食养生 一、饮食养生原则 1.合理调配 2.五味调和 3.饮食卫生 4.饮食有节 5.烹调有方 6.六不原则 二、饮食养生的方法 1.进食宜乐 2.细嚼慢咽 3.进食姿势 4.食宜专心 5.少饮酒,多喝茶 6.食后嗽口 7.食后摩腹 8.食后散步 ..... 第三篇 运动养生 第四篇 起居养生 第五篇 体质养生 第六篇 儒、道、佛、医四家养生思想 第七篇 养生终极目标——健康与长寿

## 章节摘录

· 黑木耳等菌菇类从营养价值看。

菌菇类食物除含有较多的氨基酸、甾醇类以及5-鸟苷酸、谷氨酸钠等外，还含有较多的矿物质和维生素。

研究发现，黑木耳有抗血小板聚集、降低血凝作用，可减少血液凝块，防止血栓形成，有助防止动脉硬化，还具有抑菌抗炎、保肝、调节血脂、降血糖等作用，以及具有抗肿瘤活性，对癌细胞有抑制力。

· 胡萝卜胡萝卜是胡萝卜素良好来源之一，其含量顶部比下部高，外围比髓中高，肉厚心小的胡萝卜含胡萝卜素比较多。

胡萝卜含挥发油，有促进消化的作用，还可降低血压、抗炎、抗过敏等。

· 荞麦荞麦是粮谷类食物，糖类含量（72%）较高，脂肪仅占2.5%，蛋白质含量较高，达10.6克/100克，其中赖氨酸含量比小麦、大米约高2倍。

荞麦含有丰富的亚油酸、柠檬酸，还有较多的纤维素，对防治高血压以及心血管疾病有良好作用。

· 禽蛋鸡蛋、鸭蛋等禽蛋中除不含维生素C以外，几乎含有人体必需的所有营养素。

每100克蛋类含蛋白质12~15克，氨基酸组成比例尤其适合人体。

脂肪、卵磷脂与胆固醇，几乎全部集中在蛋黄中。

不过，除有血脂异常倾向者外，一般健康人食用鸡蛋时，不必只吃蛋白，因为在蛋黄中，有较多的维生素A、维生素B1、维生素B2。

<<日常养生>>

编辑推荐

《日常养生》顺四时养生，饮食养生，运动养生，起居养生，体质养生。  
一个人的健康自己是可以规划和掌控的，坚持健康的生活习惯就是郑重，饮食起居无处不养生。

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>