

<<四季养生丛书--春>>

图书基本信息

书名：<<四季养生丛书--春>>

13位ISBN编号：9787539016399

10位ISBN编号：7539016396

出版时间：2000-01

出版时间：江西科学技术出版社

作者：方羽

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>

<<四季养生丛书--春>>

内容概要

春回大地，气温回升，蚊蝇、病毒、细菌、霉菌等随之繁殖，因而流感、流脑等传染病容易发生，对患肺结核、风湿性关节炎、哮喘等病的中、老年人更是不利，《四季养生丛书--春》能帮助你加强预防的措施：如宜晚睡早起，坚持午睡，借以布生阳气；冬装宜渐减，着衣宜下厚上薄，既养阳又收阴……全书分精神、起居、休闲、运动、饮食、祛病养生等六篇，内容全面，是一本优秀的居家保健参考。

<<四季养生丛书--春>>

书籍目录

春季养生概要

精神养生篇

一、春季精神养生的特点

二、春季精神养生的方法

1. 静心养神/2. 养肝健脾气以调神/3. 情绪调节/4. 面对疾病意志坚

起居养生篇

一、起居有常

1. 生活要有规律/2. 不要经常开夜车/3. 忌过度疲劳/4. 防便秘

二、气候与养生

三、居住环境

1. 住宅环境的选择/2. 讲究卫生/3. 居件环境的绿化/4. 装点好居室/5. 警惕现代居室污染

四、春眠不觉晓

1. 睡眠安排好/2. 要克服春困/3. 起床后不宜立即叠被/4. 夜晚睡觉不宜关闭窗户/5. 睡觉时棉被不宜太厚/6. 睡觉不宜开灯/7. 睡眠时间不宜过短过长/8. 做梦是否有益

五、洗出健康

1. 洗脸/2. 洗手/3. 洗头/4. 洗脚/5. 洗澡/6. 洗衣

六、衣着打扮

1. 春装的选择/2. 领带过紧会影响视力/3. 春寒穿裙宜慎重/4. 束胸有碍发育/5. 紧档裤不符合生理要求/6. 春捂与防寒/7. 春季鞋袜与养牛/8. 戴帽子的讲究

七、护肤美发

1. 春季护肤/2. 春季护肤常识ABC/3. 春季化妆/4. 春季防皮炎/5. 春季护发

八、房事养生

1. 顺应自然欲不绝/2. 纵欲过度会早衰/3. 要注意身心状态

休闲养生篇

一、音乐

1. 音乐益健康/2. 音乐养生的现代认识/3. 音乐与胎教/4. 善唱者长寿/5. 抚琴以自娱

二、跳舞

三、读书

1. 读书消困解闷/2. 读书延年/3. 读书要讲卫生

四、书法

五、绘画

六、养鸟

1. 鸟是人类健康之友/2. 养鸟有益于养生/3. 养鸟的方法/4. 养鸟要当心鸚鵡热

七、养观赏鱼

八、养花

1. 养花赏花胜于药/2. 花香有益/3. 养花治病/4. 花卉与环保/5. 家庭宜养的花/6. 春季盆花管理/7. 要防花草树木过敏

九、春游

1. 阳春三月好春游/2. 春游的注意事项

十、闲聊解春困

十一、下棋

十二、放风筝

1. 放风筝泄内热/2. 放风筝益视力/3. 风筝悦情志/4. 风筝的放法和制法/5. 放风筝也有禁忌

十三、钓鱼

十四、猜谜怡情

<<四季养生丛书--春>>

1. 灯谜的基本规则/2. 灯谜的基本构成/3. 灯谜与谜语的区别/4. 联想是猜谜的基本技能/5. 怎样猜灯谜/6. 会意体灯谜/7. 增损体灯谜/8. 象形体灯谜/9. 花色灯谜

运动养生篇

一、春季宜运动

1. 春炼能提高身体素质/2. 春炼以小运动量为宜/3. 春炼有助于减肥/4. 春炼的时间选择/5. 春炼地点的选择/6. 春炼的方式因人而异/7. 春炼贵在坚持/8. 锻炼时的准备/9. 如何制定锻炼计划

二、春季运动项目

(一) 散步/(二) 慢跑/(三) 保健操1. 健身迪斯科/2. 呼吸晨操/3. 舒筋活血操/4. 中老年健美操/5. 坐椅健身操/6. 韵律操/7. 春季保健操/(四) 气功1. 嘘字功2. 内养功3. 梳头功4. 五禽戏5. 八段锦/(五) 练功十八法/(六) 太极拳/(七) 按摩1. 自我按摩2. 老子按摩法/(八) 易筋经/(九) 打门球

三、健身小窍门

1. 爬楼/2. 骑车/3. 甩手/4. 仰卧起坐/5. 退步行走/6. 老人打盹益健康/7. 睡前的身体活动/8. 一分钟消除疲劳法/9. 一分钟消除头痛法

四、春炼的注意事项

1. 注意气候变化/2. 春季锻炼要掌握好运动量/3. 春炼时如何自我监护/4. 春炼中创伤出血的对策/5. 春炼时肌肉酸痛的对策/6. 出现那些情况需暂停锻炼/7. 运动意外的应急处理

饮食养生篇

一、春季饮食养生原则

二、春季饮食养生宜忌

1. 春季宜多吃蔬菜/2. 春季忌多吃肥猪肉/3. 食用香肠的禁忌/4. 食用香肚的禁忌/5. 食用火腿的禁忌/6. 春季吃鱼的宜忌/7. 春季吃鸡蛋的宜忌/8. 春季食用豆制品的宜忌/9. 甘蔗的食用宜忌/10. 春节欢聚话饮酒

三、春季养生食谱

1. 拌/2. 炆/3. 炸/4. 熘/5. 爆/6. 炒/7. 煎/8. 煮/9. 烧/10. 烩/11. 氽/12. 扒/13. 蒸/14. 炖/15. 焖/16. 煨/17. 煲/18. 汤

祛病养生篇

一、春季防病毒性肝炎/二、春防蚕豆病

三、春天要防老伤复发/四、春暖花开防流脑

五、春季防感冒/六、春季防风湿

七、花开时节哮喘多/八、春季要防百日咳

九、春季防麻疹/十、春防流行性腮腺炎

十一、菜花黄，痴子忙/十二、结石病人怎样安度春天

十三、溃疡病人要当心春天复发/十四、春防猩红热

十五、春暖花开防水痘/十六、春防花粉过敏

十七、春季防风疹/十八、春天需防结膜炎

十九、春防桃花癣/二十、春天要防手足搐溺症

二十一、春天好发的皮肤病

1. 荨麻疹/2. 粉刺/3. 神经性皮炎/4. 蔬菜日光性皮炎/5. 湿疹

二十二、高血压病人怎样安度春天

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>