

<<四季养生丛书--秋>>

图书基本信息

书名：<<四季养生丛书--秋>>

13位ISBN编号：9787539016412

10位ISBN编号：7539016418

出版时间：2000-01

出版时间：江西科学技术出版社

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--秋>>

内容概要

秋天是宜人的季节。

但《四季养生丛书 秋》要提醒您：气候转干燥，气温渐降；草枯叶落，花木凋零。

这往往使人触景生情，在一些人心中引起凄凉、垂暮之感，产生忧郁、烦躁等情绪变化。

同时由于秋季易受风受寒，我们应该重视体育锻炼，提高对严寒的适应能力，这样才能收到防患于未然的效果。

还要注意天气变化，早晚添加衣服，不要感染燥咳、气喘等疾病。

再就是注意膳食营养，多吃些高蛋白、高维生素的食物；劳逸结合，防止疲劳和过劳的发生……

<<四季养生丛书--秋>>

书籍目录

精神养生篇

- 一、秋季与情绪
- 二、如何防秋愁

起居养生篇

- 一、气候与养生/二、创造健康小气候
- 三、不觅仙方觅睡方/四、洗出健康
- 五、衣着打扮/六、护肤美发
- 七、房事养生

休闲养生篇

- 一、音乐/二、跳舞
- 三、读书与吟诗/四、养花
- 五、摄影/六、集邮
- 七、书法/八、钓鱼
- 九、秋季旅游
- 十、打麻将/十一、看电视
- 十二、玩电脑/十三、编织

运动养生篇

- 一、秋季宜运动
- 二、秋季运动项目
- 三、健身小窍门
- 四、秋炼的注意事项

饮食养生篇

- 一、秋季饮食养生原则
- 二、秋季饮食养生宜忌
- 三、秋季养生食谱

祛病养生篇

- 一、秋天防秋燥/二、秋风阵阵话咳嗽
- 三、深秋防哮喘/四、秋天要防花粉过敏
- 五、秋防急性气管炎—支气管炎
- 六、秋燥之时防咽炎/七、秋防急性扁桃体炎
- 八、秋天防便秘/九、秋季防婴儿腹泻
- 十、秋季要防急性胃肠炎/十一、秋天要防消化性溃疡
- 十二、夏秋之际防“乙脑”/十三、秋防脊髓灰质炎
- 十四、秋季需防红眼病/十五、秋防病毒性结膜炎
- 十六、秋天要防脓疱疮/十七、秋天防疟疾
- 十八、秋防钩端螺旋体病/十九、秋防忧郁症

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>