

<<家庭中医养生保健手册>>

图书基本信息

书名：<<家庭中医养生保健手册>>

13位ISBN编号：9787542739735

10位ISBN编号：7542739735

出版时间：2008-1

出版时间：上海科学普及

作者：《日知生活》编委会 编

页数：255

字数：348000

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>

## <<家庭中医养生保健手册>>

### 内容概要

随着现代化生活节奏的日益加快，健康变成了我们最重要的本钱，既简单又行之有效的中医养生法，已经被越来越多的人关注起来。

这本书带给您的就是日常生活中方方面面、点点滴滴的中医学养生之道。

不同的季节吃些什么最滋补？

如何进行体育锻炼才更有效？

衣着会影响到您的健康吗？

原来快乐的情绪也可以自己培养？

打开这本书，把简单又有效的养生法门带进您的衣食住行，您会发现这些中医养生之道并不如想象得那么难做到，健康其实就是这么简单。

本书以四季、饮食、起居、美容、房事等日常生活涉及到的方方面面划分章节，详细地介绍了中医学的养生之道。

不同的季节吃些什么最滋补？

如何进行体育锻炼才更有效？

衣着会影响到您的健康吗？

原来快乐的情绪也可以自己培养？

打开这本书，把简单又有效的养生法门带进您的衣食住行，您会发现这些中医养生之道并不如想象得那么难做到，健康其实就是这么简单。

## <<家庭中医养生保健手册>>

### 书籍目录

Part.01 四季养生 1 春季养生——春气升发，防风养肝 2 夏季养生——热者凉之，燥者清之 3 秋季养生——润肺防燥，养阴为上 4 冬季养生——冬气之应，养藏之道Part.02 饮食养生 1 食物性味——贵和不可偏 2 食物进补——药补不如食补 3 食物药用——家常食材的好功效 4 膳食均衡——合理拾配，无病到老 5 饮食习惯——良好习惯影响一生 6 茶酒养生——适度即怡情Part.03 日常生活养生 1 起居养生——怡情调志 2 运动养生——动则生阳 3 环境养生——和于阴阳，安于居住 4 衣饰宜忌——食寝皆适，始尽养生之道 5 沐浴养生——驱疲劳，通气血Part.04 中医养颜 1 美容按摩——美肌肤、驻容颜 2 面膜美容——焕然一新的肌肤 3 护发有方——打造健康秀发 .....Part.05 精神养生Part.06 房事养生Part.07 中医药养生附录

<<家庭中医养生保健手册>>

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>