

<<国医养生健康细节>>

图书基本信息

书名：<<国医养生健康细节>>

13位ISBN编号：9787542742599

10位ISBN编号：7542742590

出版时间：2009-3

出版时间：上海科学普及出版社

作者：《图说生活·美丽女人系列》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>

## <<国医养生健康细节>>

### 内容概要

人体是一个充满智慧的机体。

长期以来，我们过于依赖科学，总是寄希望于未来能够发明新药，或者某项研究成果一举征服某种威胁人类生命的疾病。

也因此，我们低估了人体的智慧，忽略了身体的自我修复能力。

其实，只要我们顺应身体的作息规律，把简单而又行之有效的健康法则付诸实践，就不难发现，健康养生并不像想象的那么难以企及，健康的体魄恰恰源自于“种瓜得瓜”、“种豆得豆”的日常生活细节中。

## &lt;&lt;国医养生健康细节&gt;&gt;

## 书籍目录

PART.01 四季养生 1 春季养生——春气升发，防风养肝 春季气象对人体的影响 春天养生的原则和方法 春季如何养肝 春季练“养肝功” 春季应该遵循的食养原则 春韭的养生作用 多食野菜益处多 初春宜食葱 春食菠菜宜养肝 春季慎食海鲜 祛湿排毒好食材 蜂蜜的养生功效 春季温胃食疗 枸杞子的神奇功效 多饮花茶益健康 春季睡眠知多少 “春困”的奥秘 缓解“春困”有妙法 春季宜晚睡早起 春季锻炼宜适度 有益春季养阳的活动 春日散步的养生功效 多伸懒腰身体好 “春捂”有益养 “春捂”捂哪里 “春捂”也要讲科学 春季护肤要诀 春季如何使用护肤品 初春留神慢性病 春季头痛多 春季食疗治咳嗽 春季防上火 春夏之交养生之道 春季气候对房事的影响 春季房事调摄 春季药粥养生 春季忌食原则 2 夏季养生——热者凉之，燥者 夏季的养生之道 夏季保持好精神 夏季饮食原则 夏季如何食补 夏天也要有好胃口 夏天宜吃“苦” 多吃绿豆可解暑 清热祛暑的药粥 积极补水最关键 不可“抛弃”的牛奶 解暑药茶显功效 解除“苦夏”的困扰 “苦夏”食疗 夏日最佳作息时间 怎样午睡才养生 夏季的健康睡眠 预防“湿邪” 浇水降温不科学 凉水洗脚危害大 冷水澡的利与弊 老人不宜“练三伏” 夏季的最佳锻炼时间 预防脑血管硬化 “冬病夏治”疗痼疾 夏季“上火”食疗 预防中暑须注意 “病从口入”防腹泻 如何处理“热伤风” 消暑降温防头痛 夏季慎防食物中毒 夏季房事调摄 夏季的头发护理 夏季护肤的注意事项 夏季护肤食疗 3 秋季养生——润肺防燥，养阴为上 秋季调好“生物钟” 秋季养阴是关键 缓解“情绪疲软” 秋季防“秋燥” 化解“悲秋”情绪 “少辛增酸”保健康 合理安排秋季饮食 羊肉狗肉须少食 秋季食粥益处多 秋季最适宜的粥品 秋季的健康蔬果 秋季饮汤养生 初秋莲藕保健康 秋季饮水健康 秋季忌吃“苦” 适当早起益健康 秋季锻炼宜轻松 秋季睡眠的最佳方位 “秋冻”要适度 秋季睡觉不宜贪凉 秋季适合的健身运动 秋季健身的注意事项 秋季护肤要点 秋季护肤饮食 谨防呼吸道疾病 秋季易发的疾病 秋季防“上火” 秋季房事调摄 秋季补肾要领 4 冬季养生——冬气之应，养藏之道 冬季养生保健的基本要求 调解冬季抑郁 冬天取暖注意事项 衣服并非越厚越好 冬季养肾要诀 “早喝盐水晚喝蜜” 冬季如何食补 冬季最佳粥品 冬季最适宜的食物 吃什么才能不怕冷 冬练“三九”好处多 冬天晨练不宜贪早 蒙头睡觉不利健康 冬季背宜常暖 冬季护肤注意事项 洗脸水不宜过热 抗寒防病小秘诀 谨防“寒从脚下起” 赶走“冬日瞌睡虫” 冻疮怎么处理 冬季房事调摄

PART.02 饮食养生 1 食物性味——贵和不可偏 食物的“五味” 酸味食物的养生功效 苦味食物的养生功效 甜味食物的养生功效 咸味食物的养生功效 辣味食物的养生功效 食物的属性 温热食物的养生功效 平性食物的养生功效 寒凉食物的养生功效 2 食物进补——药补不如食补 “药补不如食补” 养生必补髓 补髓增强抵抗力 补虚食谱 补气食谱 滋阴补益食谱 吃什么最补血 调养脾胃的食疗方法 3 食物药用——家常食材的好功效 黄瓜的药用功效 木耳的药用功效 西瓜的药用功效 鲤鱼的药用功效 红薯的药用功效 芝麻的药用功效 白萝卜的药用价值 山药的药用价值 猪血的药用价值 海带的药用价值 狗肉的药用价值 4 膳食均衡——合理搭配，无病到老 食物搭配的养生原则 酸碱平衡的重要性 主食宜多样化 荤素搭配的好处 服药期间的合理饮食搭配 多吃杂粮好处多 酒后不宜马上饮茶 猪肉的搭配禁忌 豆腐与葱不相宜 百合鸡蛋安心神 羊肉的营养搭配 5 饮食习惯——良好习惯影响一生 保证新鲜才健康 良好情绪有助消化 饭前散步更健康 不吃早餐坏处多 晚饭不宜吃太饱 饭前喝汤益吸收 细嚼慢咽可延年 适当节食是合理的养生之道 冷食冷饮应适度 6 茶酒养生——适度即怡情 茶的主要成分 绿茶的保健功效 红茶的保健功效 乌龙茶的保健功效 感冒茶疗方 咳嗽茶疗方 支气管炎茶疗方 头痛茶疗方 胃痛茶疗方 痢疾茶疗方 中暑茶疗方 高血压茶疗方 泌尿系统感染茶疗方 药酒的养生功效 饮用药酒须慎重 气虚血虚酒疗方 心悸失眠酒疗方 咳嗽酒疗方 头晕酒疗方 关

<<国医养生健康细节>>

节疼痛酒疗方 腰腿酸软酒疗方 跌打损伤酒疗方 胃痛呃逆酒疗方 性功能衰退酒疗  
方PART.03 日常生活养生PART.04 中医养颜PART.05 精神养生PART.06 房事养生PART.07 中医药养生 [附录]

<<国医养生健康细节>>

编辑推荐

岁月像是一道风景线，日起叩响黎明破晓，日落点亮万家灯火，删繁就简地勾勒出漫漫人生之路的简单、纷杂。

人们在捡拾经验阅历之时，不要遗落了健康，且行且珍惜的不光只是阳光雨露，更要将身体捧在掌心中细心呵护，与健康同行，是每个人生命旅途中不可忽视的重要环节。

站在人生的路口眺望，健康指南为而立之年掌舵、为垂暮之年掌灯。

简单、健康、有效的中医养生法，让您从容掌握保健养生之道。

<<国医养生健康细节>>

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>