第一图书网, tushu007.com

<<四季养生>>

图书基本信息

书名：<<四季养生>>

13位ISBN编号：9787543314658

10位ISBN编号：7543314657

出版时间：2002-6-1

出版时间：天津科技翻译出版公司

作者：宋为民

页数：340

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

这本书把春、夏、秋、冬四季的养生汇集在一起，成为一本手册性的读物。
放在身边，每到一个季节，便可翻阅查看有关章节，对照一下，看哪些做到了，哪些还该注意，哪些还未做到，有什么疑问可以“咨询”一下，起到备忘的作用。
　本书以实用为主，讲究可操作性，尤其是时效性；同时说理清楚，坚持科学性和通俗性的结合；此外还注意引入最新养生研究新成就，最新养生观念，努力反映时代的先进性，具有较好指导性。
倘若能对你的健康有促进作用，实现“四季达标，全年健康”，使你精力充沛，心身愉快，这就是我们最大的心愿和安慰。
限与水平，不妥之处望不吝指教。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

宋为民，男，1933年9月出生。
1957年毕业于山东大学生物系，后留校任教，1959年升任讲师，1973年调中科院中山植物园，1981年调南京中医药大学。
1982年晋升副教授，1989年任教授，1996年退休。
现任中国时间医学学会常务理事，江苏省和南京市抗衰老学会、科普创作学会、老年学会等十余个学会的常务理事、理事或顾问。
目前在老年大学、电台、电视台及南京军区司令部将军班讲授养生保健学。
专业及科普著作36部，论文及科普文章千余篇。
代表作有《健康新观——生物钟养生》、《人生关键期养生》等。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

春季养生 一、春季养生之纲 二、春义与春候 三、衣食起居顺应春之节拍 四、春季保养 五、春季流行病的预防 六、春练 七、春季进补 八、神补 九、春游与怡情夏季养生 一、夏季的概念 二、夏季气候的特点 三、夏季人体生物钟运行的特点 四、认识你的血 五、夏季的起居养生 六、赤足养生 七、夏睡 八、夏膳 九、夏练 十、夏季怡情秋季养生 一、秋季概念 二、秋季的气候特征 三、秋季人体生物钟运转的特点 四、秋季养阴 五、秋季首当防燥 六、慎起居，防秋乏 七、秋冻要适度 八、秋练 九、耐寒锻炼始于初秋 十、秋动之最——秋登、秋跑、秋游 十一、秋膳 十二、秋季防病治病 十三、秋季护肤 十四、秋季性养 十五、慢性疲劳综合征冬季养生 一、冬季的概念 二、冬季养生之纲 三、冬候 四、冬季人体生物钟运行特点 五、怕冷也是病 六、冬寒之害和低温致病 七、天人相应与秋冬养阴 八、冬防传染病 九、冬季养护 十、冬练 十一、冬季防病、治病 十二、冬补 十三、冬膳 十四、冬季调神怡情

章节摘录

衣服有内衣和外衣之别。
内衣，一般均以透气性好和吸湿性强的棉纺织品为宜，柔软舒适，对皮肤没有任何不利的刺激和影响。
外衣，则因季节的变化和各人的喜好而有很大的选择性。
有人喜化纤纺织品，透气性和吸湿性比较适中，并具有耐磨、挺括、色泽鲜艳的优点，也适宜做春季服装。
有些化纤产品，如氯纶纤维制成的衣服，其导电性能差，穿在身上与皮肤磨擦产生的静电能蓄积，对人体的关节可起到轻度类似电疗的作用。
但有皮肤病和有过敏反应的人，不宜采用化纤织物，因为对皮肤会产生不良刺激作用。

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