

<<四季养生实用大全>>

图书基本信息

书名：<<四季养生实用大全>>

13位ISBN编号：9787563919437

10位ISBN编号：7563919430

出版时间：1970-1

出版时间：欧阳家悦 北京工业大学出版社 (2008-07出版)

作者：欧阳家悦

页数：334

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>

## <<四季养生实用大全>>

### 前言

人与自然是一个统一的整体，人体的脏腑功能活动和气血运行与季节的变化息息相关。一年之中有春温、夏热、秋凉、冬寒的四时气候更迭，从而使万物表现出生、长、收、藏的变化规律。

人生活在大自然中，外界环境包括四时气候的变化，对人体的生理、病理以及疾病的预后等，都有很大的影响。

古代养生家十分重视四季养生，并留下了大量精妙的论述。

成书于春秋战国时期的《黄帝内经》就明确提出了“必顺四时而适寒暑”的养生要求和“春夏养阳，秋冬养阴”的四时养生原则。

在《黄帝内经》的基础上，后世有关四季养生的理论和方法有了很大充实和发展。

比如晋唐时期的养生家葛洪、陶弘景、孙思邈，元代李鹏飞、丘处机，明代冷谦和高濂等都十分重视四时调摄，且有不少精辟的论述，他们的论著都大大丰富和发展了四季养生的内容，给后人留下了极其宝贵的文献资料。

现代科学研究也表明，节气交替时气象温度、湿度和气压变化，对人身体健康有很大影响。

现代医学为四季气候变化对人体健康的影响提供了科学依据。

四季养生是中华民族传统养生文化的精髓，是最富东方特色的养生瑰宝。

本书集中大量古代四季养生的论述和资料，详细介绍现代养生的实践成果，以四季为主线，紧扣春夏秋冬时序的更迭，温热凉寒四季气候的变化，比较系统地介绍各个季节气候与健康的关系，全面论述生活起居、饮食健康、运动策略、预防疾病诸方面的季节养生常识。

本书的编写，力求文字通俗易懂，内容丰富，实用性强，适合各阶层的读者阅读，对人们应时适季地养生保健有指导意义。

同时希望人们对四季养生保健的内容进一步细加研究，在实践中不断总结经验，使其理论和方法日臻完善，更好地为养生保健事业服务。

限于编著者水平，书中难免存在缺点和错误，敬请读者批评指正。

## <<四季养生实用大全>>

### 内容概要

《四季养生实用大全（最新版）》集中大量古代四季养生的论述和资料，详细介绍现代养生的实践成果，以四季为主线。

紧扣春夏秋冬四季的更迭，温热凉寒时序的变化，比较系统地介绍各个季节气候与健康的关系，全面论述生活起居、饮食健康、运动策略、预防疾病诸方面的季节养生常识。

《四季养生实用大全（最新版）》的编写，力求文字通俗易懂，内容丰富。实用性强，适合各阶层的读者阅读，对人们应时适季地养生保健有指导意义。

## 书籍目录

总论篇第一章 天人合一的养生观第一节 养生要讲究天人相应第二节 养生需要形神合一第三节 养生追求动态平衡第二章 天人合一养生观的理论和原则第一节 我国传统化学说、现代科学理论与其联系第二节 与现代自然科学认识的关系第三节 顺应天地自然是养生的根本原则春季养生篇第一章 春季气候与健康第一节 春季气候特征第二节 春季气候对健康的影响第三节 春季养生原则第二章 春季生活起居第一节 起居常识第二节 睡眠养生第三节 浴身保健第四节 服饰选择第三章 春季饮食健康第一节 饮食原则第二节 饮食细节第三节 宜食“芽”“蔬”第四节 宜食野菜第五节 饮食禁忌第六节 进补养生第七节 宜食花卉第四章 春季运动策略第一节 春季运动益处多第二节 春季运动有良方第三节 春季运动注意事项第四节 老人运动注意事项第五节 春游怡情养身第五章 春季预防疾病第一节 预防传染病第二节 预防流行病第三节 预防心血管病第四节 预防常见杂病夏季养生篇第一章 夏季气候与健康第一节 夏季气候特征第二节 夏季气候对健康的影响第三节 夏季养生原则第二章 夏季生活起居第一节 起居常识第二节 心理调适第三节 睡眠养生第四节 浴身保健第五节 服饰选择第三章 夏季饮食健康第一节 饮食原则第二节 宜吃食物第三节 进补要点第四节 宜吃蔬菜第五节 宜吃水果第六节 宜常饮水第七节 适度冷饮第八节 预防食物中毒第四章 夏季运动策略第一节 运动健康“处方”第二节 运动健康禁忌第三节 运动时机选择第四节 运动方法挑选第五节 夏天，老人运动八戒第六节 慢性病人夏季运动第七节 肥胖病人夏季运动第八节 夏季出游事项第五章 夏季预防疾病第一节 预防夏季头痛病第二节 预防夏季皮肤病第三节 预防夏季肠胃病第四节 预防夏季情感障碍症第五节 预防夏季“水中毒”第六节 预防夏季“空调病”第七节 预防宝宝中暑病第八节 夏治冬病三伏贴第九节 夏季常备单味中药秋季养生篇第一章 秋季气候与健康第一节 秋季气候特征第二节 秋季气候对健康的影响第三节 秋季养生原则第二章 秋季生活起居第一节 起居常识第二节 心理调适第三节 睡眠养生第四节 浴身保健第五节 服饰选择第三章 秋季饮食健康第一节 饮食原则第二节 宜吃食物第三节 饮食禁忌第四节 养生引补第五节 养生茶疗第六节 煲汤滋补第七节 多吃菊花第四章 秋季运动策略第一节 秋季运动益处多第二节 秋季运动要“三防”第三节 秋季运动项目第四节 秋季登山运动第五节 秋季女性运动第六节 秋季耐寒运动第七节 秋季老人运动第五章 秋季预防疾病第一节 秋季预防陈旧病第二节 秋季预防流行病第三节 秋季预防感冒病第四节 秋季预防肺结核第五节 秋季预防“面瘫”病第六节 秋季预防“嘴角病”第七节 秋季预防寄生虫病冬季养生篇第一章 冬季气候与健康第一节 冬季气候特征第二节 冬季气候对健康的影响第三节 冬季养生原则第二章 冬季生活起居第一节 起居常识第二节 心理调适第三节 睡眠养生第四节 浴身保健第五节 服饰选择第三章 冬季饮食健康第一节 饮食原则第二节 宜吃食物第三节 饮食禁忌第四节 进补策略第五节 进补肉食第六节 宜食坚果第七节 宜食腊八粥第八节 宜食靓汤第九节 进补火锅第十节 女性冬季进补策略第十一节 男性冬季进补策略第四章 冬季运动策略第一节 冬季运动好处多第二节 冬季运动九项注意第三节 冬季耐寒运动第四节 冬季跑步运动第五节 冬季跳绳运动第六节 冬季瘦身运动第七节 冬季老人运动第八节 冬季运动防伤第九节 冬季运动补养第五章 严冬季节警惕病魔和死神第一节 严冬危害健康第二节 严冬预防冻伤病第三节 严冬预防“老旧病”第四节 严冬预防感冒病第五节 严冬预防胃疾病第六节 严冬预防“室内病”第七节 严冬预防五官病第八节 严冬预防瘙痒病

<<四季养生实用大全>>

章节摘录

## <<四季养生实用大全>>

### 编辑推荐

四季养生是中华民族传统养生文化的精髓，是最富东方特色的养生瑰宝。

《四季养生实用大全(最新版)》集中大量古代四季养生的论述和资料，详细介绍现代养生的实践成果，以四季为主线，紧扣春夏秋冬时序的更迭，温热凉寒四季气候的变化，比较系统地介绍各个季节气候与健康的关系，全面论述生活起居、饮食健康、运动策略、预防疾病诸方面的季节养生常识。

<<四季养生实用大全>>

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>