

<<四季养生>>

图书基本信息

书名：<<四季养生>>

13位ISBN编号：9787801126689

10位ISBN编号：7801126688

出版时间：2005-8

出版时间：民主与建设出版社

作者：倪青

页数：280

字数：168000

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>>

内容概要

科学掌握季节养生保健知识，是健康生活的重要保障之一。

本书根据四季节气变化对人体的影响，介绍了不同季节科学养生的保健知识，包括：此季节的养生原则和要点，饮食宜忌，运动养生，防病保健四个方面。

本书的内容与人们的日常生活紧密相连，科学、实用。

有较强的指导性。

<<四季养生>>

作者简介

中国中医研究院中医内科学博士，国内知名的中青年医学专家，现任中国中医研究院广安门医院内分泌科副主任医师。具有丰富的临床经验。

他是中华中医药学会甲状腺专业委员会委员、中国中西医结合学会糖尿病专业委员会秘书、北京市中医药学会糖尿病专业委员会委员、北京市中医药

<<四季养生>>

书籍目录

春季养生篇 养生要点 季节养生 防病保健 适当春捂，有益健康 何来春困，解除有方 司机春困，主因过劳 春江皮炎，小处做起 花粉过敏，少去室外 百草加芽，百病易发 暖春花开，严防过敏 春天最美，哮喘最烦 春燥季节，谨防上火 春季感冒，家庭护理 春天多事，防精神病 儿童稚阳，防鼻出血 春季小儿，易患肺炎 春风多变，易惹疾病 春季儿童，谨防六病 运动养生 增强体质 春季养阳，贵在锻炼 春季健身，宜晚宜缓 春游怡情，健康身心 早春练腿，抗老防衰 春放风筝，怡情健身 春日锻炼，禁忌大汗 健身快步，贵在坚持 春日减肥，四大要诀 春季锻炼，重在祛湿 老人春练，讲究适度 顺时而养 饮食宜忌 春季饮食，三部特色 春补养生，时髦观念 春季事物，分别宜忌 阳春三月，品尝野果 春季饮食，注意养肝夏季养生篇秋季养生篇冬季养生篇共识篇

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>