第一图书网, tushu007.com

<<不生病的四季养生方式>>

图书基本信息

书名：<<不生病的四季养生方式>>

13位ISBN编号：9787807392125

10位ISBN编号：7807392126

出版时间：2008-4

出版时间：中原农民

作者：陈琛

页数：287

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

前言

随着生活质量的提高，人们对养生越来越重视。
春、夏、秋、冬四季更替，人体健康状况和产生的疾病，在不同的时间阶段和不同的时令变化过程中，不断受到自然界的影响和自然法则的支配。
四季在更替，人们的养生保健方法必须适当调整，以适应季节的周期性变化，这样才能保持旺盛的精力和健康的体魄，以实现“天人合一”、“天人相应”。
尽管，对四季养生的知识人们越来越关注，但在实际生活中人们常常遇到一些不知如何解决的疑惑。
对于这些疑惑的解答，人们求之若渴。
为了满足大家对四季养生知识的需求，帮助读者准确获得有关四季养生方面的知识，并得到科学的答案，以指导自己的衣、食、住、行，笔者在广泛查阅有关文献和收集资料的基础上编著了本书。
本书以一年四季为主线，紧扣各个季节特点，从饮食养生、疾病预防、科学起居、运动保健、心理调养五个方面提醒读者应该注意哪些问题。
笔者力求把每一个健康提醒凝练成一句话，并以此作为每小节的标题，这样更利于读者翻阅和查找。
让读者用最少的时间获得最有效的健康信息，是编著本书的宗旨。
本书语言通俗易懂，结构简单明朗，知识深入浅出，内容精练而不冗杂。
这样可以更适合不同知识阶层的读者阅读，所以本书又有很强的普及性和阅读的轻松性等优点。
编著者　　2008年1日

<<不生病的四季养生方式>>

内容概要

《不生病的四季养生方式》以春、夏、秋、冬四季为纲，遵循“天人合一”的哲学观念，从调节精神、调配膳食、和谐环境、运动身心等方面详加阐释，融中华古老文化、中医精华与现代医学为一炉，坚持“防重于治”的基本理念。
有病求医，不如未病先养。
不良的生活方式，过重的身心压力导致我们的机体受到疾病的侵袭和损害，确立顺应自然的养生观，学会科学的四季养生方式，结合自身特点并付诸实施，是我们抗病防病的最佳途径。

<<不生病的四季养生方式>>

书籍目录

Part1不生病的春季养生方式一、吃什么最科学1．春季肝旺脾弱，须养肝健脾以调神2．春季唇部容易干燥、缩水，吃对食物才能护好唇3．春季最常食用的野菜4．春季菠菜多，可放心多食5．春季是食用春笋的最佳时节6．春季脾弱，多食韭菜可增强脾胃之气7．春季椿芽正多时，巧食味美又强身8．初春人体免疫力有所下降，应多吃杀菌食物9．春日宜省酸增甘，蜂蜜是最理想的养生饮品二、如何预防疾病三、日常起居注意什么四、怎样运动更健康五、如何调养出好情绪Part2不生病的夏季养生方式Part3不生病的秋季养生方式Part4不生病的冬季养生方式

编辑推荐

《不生病的四季养生方式》以一年四季为主线，紧扣各个季节特点，从饮食养生、疾病预防、科学起居、运动保健、心理调养五个方面提醒读者应该注意哪些问题。
笔者力求把每一个健康提醒凝练成一句话，并以此作为每小节的标题，这样更利于读者翻阅和查找。
让读者用最少的时间获得最有效的健康信息，是编著《不生病的四季养生方式》的宗旨。

第一图书网, tushu007.com

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