

《春夏秋冬不生病》

图书基本信息

书名：《春夏秋冬不生病》

13位ISBN编号：9787560534800

10位ISBN编号：7560534805

出版时间：2010-4

出版社：西安交通大学出版社

作者：李翠娟,巩振东

页数：255

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《春夏秋冬不生病》

内容概要

《春夏秋冬不生病》内容简介：阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也，逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道。道者，圣人之行，愚者佩之。从阴阳则生，逆之则死，从之则治，逆之则乱，反顺为逆，是谓内格。是故圣人不治已、病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。

《春夏秋冬不生病》

作者简介

李翠娟，医学博士，副教授，硕士生导师。2005年毕业于北京中医药大学，现任陕西中医学院中医基础理论研究室主任，主要从事《黄帝内经》和《中医基础理论》的教学和科研工作，具有坚实稳固的中医理论基础和丰富全面的中医养生保健知识。主编参编学术著作16部，发表学术论文40余篇，主持参与各级科研课题12项。

巩振东，讲师，主治医师，主要从事中医内科学的教学、科研和临床工作，主编参编学术著作4部，发表学术论文20余篇，参与各级科研课题5项。

《春夏秋冬不生病》

书籍目录

趣话春季

春季养生当食补
春食菠菜好处多
春笋蔬中第一鲜
早春椿芽嫩如丝
春季养阳宜食韭
冬去春来宜食葱
药食兼优话茼蒿
春食荠菜赛灵丹
果中珍珠话樱桃
春食甘蔗防中毒
佳果良药话草莓
乐观豁达畅性情
春季郊游好处多
春季锻炼五不宜
春日郊游防花毒
沉沉春眠不觉晓
春捂得当保健康
春季护肤有秘诀
虚邪贼风慎避之

趣话夏季

夏季饮食有讲究
生姜伴您度炎夏
夏食大蒜好处多
美味佳蔬西红柿
佳蔬良药话茄子
炎炎夏日多食瓜
滋补养颜话桃子
清热解暑话绿豆
夏季饮水有学问
清静少欲宁心神
夏季游泳好处多
夏日浴出健康来
适宜睡眠利健康
炎炎夏日巧着装
夏日护肤知多少
空调凉爽宜慎用

趣话秋季

秋季饮食四注意
生津润燥话秋梨
林中丹果说柿子
果中西施话苹果
丽花佳果说石榴
果中佳品话秋枣
润燥滋补话莲藕
蔬中娇娘话莴笋
菇中之王数香菇

《春夏秋冬不生病》

菌中之冠是银耳
常吃花生好处多
清心寡欲敛神气
综合调养防秋愁
仲秋正是锻炼时
秋高气爽话秋游
秋季应早睡早起
秋日保健话秋冻
秋日护肤要防燥
秋季养生防秋乏
趣话冬季
冬季进补讲究多
冬吃海带能御寒
常吃萝卜不求医
味美爽口冬白菜
冬吃羊肉补身体
逢九吃鸡营养高
酸甜可口山里红
健脾养心龙眼肉
清心寡欲藏为本
冬季步行是法宝
浪漫刺激论滑冰
笑傲严寒话冬泳
早卧晚起待日光
防寒保暖护双脚
冬季着装有学问
冬晒太阳益身心
冬季护肤有诀窍

《春夏秋冬不生病》

编辑推荐

《春夏秋冬不生病》为了使人们更好地认识人与自然之间的关系，顺应四时变化规律保养生命，提高生活质量，《春夏秋冬不生病》用通俗易懂的语言，从理论和实践两方面，对于不同季节的养生方法，作了尽可能系统深入的阐述。全书共分春、夏、秋、冬四部分，每一部分都先结合现代天文气象常识，阐述了四季的由来、气候特点、人与四时之间的密切关系，然后则重点讲述了日常生活中如何顺应春生、夏长、秋收、冬藏的规律进行饮食、精神、运动、起居等方面的调养，旨在让更多的人摆脱疾病之苦，健康快乐地生活。 春生 夏长 秋收 冬藏 黄帝内经四季养生

《春夏秋冬不生病》

精彩短评

1、这本书有个好名字，本来期望挺高，不过，呵呵，期望越高.....，不过还好。

《春夏秋冬不生病》

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:www.tushu000.com