

《秋季养生》

图书基本信息

书名：《秋季养生》

13位ISBN编号：9787801127761

10位ISBN编号：7801127765

出版时间：2007-5

出版社：民主与建设

作者：《四季养生》编委会

页数：234

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

《秋季养生》

内容概要

春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生，生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚，此春气之应，养生之道也。逆之则伤肝，夏为寒变，奉长者少。

夏三月，此谓蕃秀，天地气交，万物华实，夜卧早起，无厌于日，使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外，此夏气之应，养长之道也。逆之则伤心，秋为疾疢，奉收者少，冬至重病。

秋三月，此谓容平，天气以急，地气以明，早卧早起，与鸡俱兴。使志安宁，以缓秋刑，收敛神气，使秋气平，无外其志，使肺气清，此秋气之应，养收之道也。逆之则伤肺，冬为飧泄，奉藏者少。

冬三月，此谓闭藏，水冰地坼，无扰乎阳，早卧晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若以有得，去寒就温，无泄皮肤，使气亟夺，此冬气之应，养藏之道也。逆之则伤肾，春为痲厥，奉生者少。

本套书力求多方法、多层次、多角度地探索四季变化和健康的关系，为您详细地阐释怎样在四时交替变化中去科学养生。从饮食起居、运动锻炼、环境调摄、疾病防治几大方面系统而全面地加以阐释，涉及了中西医保健学、卫生学、生理学、病理学、心理学、营养学、社会科学等广泛内容，内容翔实而又简单明了，博大精深而又通俗易懂，资料权威而又深入浅出，全书将是您日常生活保健的良师益友。

《秋季养生》

书籍目录

第一章 气候特点与养生 第一节 秋季气候特征 第二节 气候对生理的影响 第三节 秋季养生原则
第二章 生活起居与养生 第一节 睡眠与养生 第二节 居室调摄养生 第三节 起居与养生 第四节 房事养生 第五节 秋季美容护肤
第三章 合理饮食与养生 第一节 饮食滋补特点 第二节 秋季饮食调理
第三节 秋季养生食谱 第四节 秋季常见疾病饮食
第四章 衣着服饰与养生 第一节 衣着养生 第二节 服饰选择
第五章 运动健身与养生 第一节 适宜秋天的健身运动 第二节 运动中的注意事项
第六章 疾病预防与养生 第一节 预防疾病常识 第二节 秋季易发疾病预防

《秋季养生》

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