第一图书网, tushu007.com

<<四季养生丛书--春>>

图书基本信息

书名：<<四季养生丛书--春>>

13位ISBN编号：9787539016399

10位ISBN编号：7539016396

出版时间：2000-01

出版时间：江西科学技术出版社

作者：方羽

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

第一图书网, tushu007.com

<<四季养生丛书--春>>

内容概要

春回大地，气温回升，蚊蝇、病毒、细菌、霉菌等随之繁殖，因而流感、流脑等传染病容易发生，对患肺结核、风湿性关节炎、哮喘等病的中、老年人更是不利，《四季养生丛书--春》能帮助你加强预防的措施：如宜晚睡早起，坚持午睡，借以布生阳气；冬装宜渐减，着衣宜下厚上薄，既养阳又收阴……全书分精神、起居、休闲、运动、饮食、祛病养生等六篇，内容全面，是一本优秀的居家保健参考。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

春季养生概要
精神养生篇
一、春季精神养生的特点
二、春季精神养生的方法
l. 静心养神/2. 养肝健脾气以调神/3. 情绪调节/4. 面对疾病意志坚
起居养生篇
一、起居有常
l. 生活要有规律/2. 不要经常开夜车/3. 忌过度疲劳/4. 防便秘
二、气候与养生
三、居住环境
1. 住宅环境的选择/2. 讲究卫生/3. 居件环境的绿化/4. 装点好居室/5. 警惕现代居室污染
四、春眠不觉晓
1. 睡眠安排好/2. 要克服春困/3. 起床后不宜立即叠被/4. 夜晚睡觉不宜关闭窗户/5. 睡觉时棉被不宜太厚/6. 睡觉不宜开灯/7. 睡眠时间不宜过短过长/8. 做梦是否有益
五、洗出健康
1. 洗脸/2. 洗手/3. 洗头/4. 洗脚/5. 洗澡/6. 洗衣
六、衣着打扮
1. 春装的选择/2. 领带过紧会影响视力/3. 春寒穿裙宜慎重/4. 束胸有碍发育/5. 紧档裤不符合生理要求/6. 春捂与防寒/7. 春季鞋袜与养牛/8. 戴帽子的讲究
七、护肤美发
1. 春季护肤/2. 春季护肤常识ABC/3. 春季化妆/4. 春季防皮炎/5. 春季护发
八、房事养生
l. 顺应自然欲不绝/2. 纵欲过度会早衰/3. 要注意身心状态
休闲养生篇
一、音乐
l. 音乐益健康/2. 音乐养生的现代认识/3. 音乐与胎教/4. 善唱者长寿/5. 抚琴以自娱
二、跳舞
三、读书
1. 读书消困解闷/2. 读书延年/3. 读书要讲卫生
四、书法
五、绘画
六、养鸟
1. 鸟是人类健康之友/2. 养鸟有益于养生/3. 养鸟的方法/4. 养鸟要当心鹦鹉热
七、养观赏鱼
八、养花
1. 养花赏花胜于药/2. 花香有益/3. 养花治病/4. 花卉与环保/5. 家庭宜养的花/6. 春季盆花管理/7. 要防花草树木过敏
九、春游
1. 阳春三月好春游/2. 春游的注意事项
十、闲聊解春困
十一、下棋
十二、放风筝
1. 放风筝泄内热/2. 放风筝益视力/3. 风筝悦情志/4. 风筝的放法和制法/5. 放风筝也有禁忌
十三、钓鱼
十四、猜谜恰情

第一图书网, tushu007.com

1．灯谜的基本规则/2．灯谜的基本构成/3．灯谜与谜语的区别/4．联想是猜谜的基本技能/5．怎样猜灯谜/6．会意体灯谜/7．增损体灯谜/8．象形体灯谜/9．花色灯谜
运动养生篇
一、春季宜运动
1．春炼能提高身体素质/2．春炼以小运动量为宜/3．春炼有助于减肥/4．春炼的时间选择/5．春炼地点的选择/6．春炼的方式因人而异/7．春炼贵在坚持/8．锻炼时的准备/9．如何制定锻炼计划
二、春季运动项目
（一）散步 /（二）慢跑/（三〕保健操1．健身迪斯科/2．呼吸晨操/3．舒筋活血操/4．中老年健美操/5．坐椅健身操/6．韵律操/7．春季保健操/（四）气功l．嘘字功2．内养功3．梳头功4．五禽戏5．八段锦/（五）练功十八法/（六）太极拳/（七）按摩l．自我按摩2．老子按摩法/（八）易筋经/（九）打门球
三、健身小窍门
1．爬楼/2．骑车/3．甩手/4．仰卧起坐/5．退步行走/6．老人打盹益健康/7．睡前的身体活动/8．一分钟消除疲劳法/9．一分钟消除头痛法
四、春炼的注意事项
l．注意气候变化/2．春季锻炼要掌握好运动量/3．春炼时如何自我监护/4．春炼中创伤出血的对策/5．春炼时肌肉酸痛的对策/6．出现那些情况需暂停锻炼/7．运动意外的应急处理
饮食养生篇
一、春季饮食养生原则
二、春季饮食养生宜忌
1．春季宜多吃蔬菜/2．春季忌多吃肥猪肉/3．食用香肠的禁忌/4．食用香肚的禁忌/5．食用火腿的禁忌/6．春季吃鱼的宜忌/7．春季吃鸡蛋的宜忌/8．春季食用豆制品的宜忌/9．甘蔗的食用宜忌/10．春节欢聚话饮酒
三、春季养生食谱
1．拌/2．炝/3．炸/4．熘 /5．爆/6．炒/7．煎/8．煮/9．烧/10．烩/11．汆/12．扒/13．蒸/14．炖/15．焖/16．煨/17．煲/18．汤
祛病养生篇
一、春季防病毒性肝炎/二、春防蚕豆病
三、春天要防老伤复发/四、春暖花开防流脑
五、春季防感冒/六、春季防风湿
七、花开时节哮喘多/八、春季要防百日咳
九、春季防麻疹/十、春防流行性腮腺炎
十一、菜花黄，痴子忙 /十二、结石病人怎样安度春天
十三、溃疡病人要当心春天复发/十四、春防猩红热
十五、春暖花开防水痘/十六、春防花粉过敏
十七、春季防风疹/十八、春天需防结膜炎
十九、春防桃花癣/二十、春天要防手足搐溺症
二十一、春天好发的皮肤病
l．荨麻疹/2．粉刺/3．神经性皮炎/4．蔬菜日光性皮炎/5．湿疹
二十二、高血压病人怎样安度春天

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