第一图书网, tushu007.com

<<国人必知的2300个家庭养生常>>

图书基本信息

书名：<<国人必知的2300个家庭养生常识>>

13位ISBN编号：9787547004548

10位ISBN编号：7547004547

出版时间：2009-12

出版时间：万卷

作者：周晓孟//沈智

页数：425

字数：550000

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

内容概要

忙碌的工作生活让现代人忽略了身心健康。
近些年来，养生的观念进入家庭，越来越多的人开始关注养生，以期达到健康、长寿的目的。
本书从生活中的细节入手，介绍了许多养生的小常识、小诀窍，以读者能够轻轻松松地成为养生的专家。
生活并不仅仅是为了温饱，更重要的是要健康，从现在开始你的养生之旅，生活坐更加美好！

书籍目录

因人而异话进补 辨别自己的体质 人生主要阶段养生要点四季养生 春季养生法 夏季养生法 秋季养生法 冬季养生法生活起居养生全攻略 睡眠养生 浴身保健 生活习惯与养生 居住环境与养生饮食养生 不可缺一的七大营养素 平衡饮食 饮食新知 日常生活饮食禁忌药物养生 补养药物知多少 中药香里说中药 家常滋补药膳 家庭常见病妙用小处方恰神养生 调神养生法 以情胜情法 娱乐养生 常见心理疾病养生功法 气功养生法 养生太极拳 瑜伽养生法 常见的运动养生法 络按摩法 日常养生妙法养生经验谈 名人的养生之道 异国养生经验 养生名著索引 索引

章节摘录

插图：痰湿体质养生法痰湿体质的特点为形体肥胖、嗜食肥甘、神倦、嗜睡、懒动、精神不振、口中粘腻或便溏。
一旦生病则胸脘沉闷，多发咳嗽、哮喘、痰多；或食少，恶心呕吐，大便溏泄；或四肢浮肿，按之凹陷，小便不利或浑浊；或头晕目眩，关节疼痛重着、肌肤麻木不仁；或妇女白带过多。
痰湿体质者的胆固醇、甘油三酯、极低密度脂蛋白、血糖显著高于非痰湿体质者，在养生方法上应多注意在平时调整自己的生活，改变一些不良习惯，加强运动。
环境调摄：不宜居住在潮湿的环境里；在阴雨季节，要注意避免湿邪的侵袭。
饮食调理：少食肥甘厚味，不宜多饮酒，且不宜吃得过饱。
要多吃些蔬菜、水果，特别是一些具有健脾利湿、化痰祛痰的食物，如白萝卜、荸荠、扁豆、薏米、红小豆、蚕豆、紫菜、海蜇、白果、大枣、洋葱、枇杷、包菜等。
运动锻炼：痰湿体质者，多是形体肥胖的人，身体容易疲劳，所以应长期坚持体育锻炼，如散步、慢跑、游泳、五禽戏，以及各种舞蹈，均可选择。
活动量应逐渐增大，让疏松的皮肉逐渐转变成结实、致密的肌肉。
气功方面，以练习保健功、动桩功、长寿功为宜，加强运气的功法。
药物养生：痰湿体质者，与肺脾肾三脏关系最为密切，所以重点在于调补肺脾肾三脏。
若因肺失宣降，液聚生痰者，可通过宣肺化痰的药物进行调养，如二陈汤；若因脾不健运，湿聚成痰者，可通过健脾化痰的药物进行调养，如六居子汤或香砂六君子汤；若肾虚不能制水，水泛为痰者，当温阳化痰，如金匮肾气丸。

编辑推荐

《国人必知的2300个家庭养生常识》：家庭养生常识一本通品生活点滴，学养生之道，筑健康人生精致生动的引导页、500多个条目、400多幅精美图片、2300个知识点彩色引导页，引领读者进入养生的殿堂，激发读者的阅读兴趣。
2300个家庭养生的知识点，便于读者查阅，轻松点击养生小窍门。
大量精美插图，让读者感性地学习养生常识，同时获得美的享受。
“国人必知”系列：在当今这个知识爆炸的时代，人们更需要的反而是常识。
我们知道，所有的真理都是常识，历代名人的败局往往是常识的错误。
“国人必知”文化常识系列，第一辑包括历史、地理、唐诗鉴赏、书法、绘画、国学、汉字等二十种，涵盖了最广泛的文史及科普知识，足以供您之需。
并且，本系列每本书都由各学科专家学者精心选目，以广为人知和不可不知的学科知识为编选原则，贯穿2300个知识点，浓缩了中外文化常识的精华，提纲挈领，将您该知道的常识尽收囊中，为广大读者轻松自如获取知识开辟了捷径，是您值得拥有的权威文化常识珍藏读本和一本即通的实用版本。
“国人必知”系列是具实用性、知识性、可读性的文化常识系列。
此乃一个常识稀缺的时代。
——梁文道

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