

<<四季养生>>

图书基本信息

书名：<<四季养生>>

13位ISBN编号：9787800849596

10位ISBN编号：7800849597

出版时间：2007-6

出版时间：金城出版社

作者：杨力

页数：240

字数：269000

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>

## <<四季养生>>

### 内容概要

本书是以“一年365天，健康每一天”的观点为出发点，着眼于四季寒暑变化及24节气的气候特征对生命健康的影响，告诉人们在保健养生时应注意保持人体的阴阳平衡状态，结合自身的实际情况，在不同的节气里，从饮食、起居、防病、精神、运动等方面对自己的健康进行全方位的呵护。

本书从历代经典著述中辑录钩沉，荟萃精妙，将现代医学知识与传统养生理念有机融合，为人们在不同季节时令里如何养生提供了依据。

本书融趣味性、经典性、知识性与实用性为一体，让读者在轻松愉快的阅读中掌握养生保健的秘诀。值得注意的是，书中所述气功锻炼方法并非适用于每一个人，有的功法有一定的限制，还请读者朋友们在生活中灵活运用。

## <<四季养生>>

### 作者简介

杨力是著名中医学专家、易学家、作家、学者、中国中医科学院教授、首席中医养生专家、北京《周易》研究会会长。

杨力教授学识渊博、精通文史哲医和养生文化，行医四十年，现在中国中医科学院研究生院任教。研究《易经》、《黄帝内经》已逾二十五年。

近年来又投入中医养生文化的

## &lt;&lt;四季养生&gt;&gt;

## 书籍目录

总论：人生应遵循时序养生立春篇 立春养生之饮食调理 立春饮食要点 立春宜吃“升发”食物 立春时老人如何进补 立春养生之起居宜忌 立春应注意防止春寒 立春早起晚睡觉 立春性生活应适度 立春养生之防病抗病 立春谨防儿童传染病 立春养肝好时节 立春要注意防“风” 立春养生之精神调摄 心胸开阔，乐观向上 立春“上火”如何选药 春光尽在踏青中 立春养生之运动休闲 立春宜散步 立春宜练“嘘”字功 立春正月坐功 杨力谈立春养生雨水篇 雨水养生之饮食调理 雨水饮食要点 雨水养生宜食粥 雨水养生宜轻补 雨水养生之起居宜忌 雨水时节宜“春捂” 雨水时老人宜保暖 “倒春寒”时应避免房事 雨水养生之防病抗病 雨水应重视脾胃调养 雨水时节常见病预防 雨水时节是体枪好时候 雨水养生之精神调摄 雨水养生“十二少” 雨水养生宜“静” 常在花间走，能活九十九 雨水养生之运动休闲 老人春练勿忘 “四注意” 放风筝，静心养神更养眼 雨水正月坐功 杨力谈雨水养生惊蛰篇春分篇清明篇谷雨篇冬至篇立夏篇小满篇芒种篇夏至篇小暑篇大暑篇夏季六节气养生总结篇立秋篇处暑篇白露篇秋分篇寒露篇秋季六节气养生总结篇立冬篇小雪篇大雪篇冬至篇小寒篇大寒篇冬季六节气养生总结篇

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>