

居家 * * 健康必知的养生细节 / 国医养生堂

居家 * * 健康必知的养生细节 / 国医养生堂书籍信息

书名：居家 * * 健康必知的养生细节 / 国医养生堂

I S B N : 9 7 8 7 5 3 4 1 6 8 1 8 5

作者：李宝珍 & n b s p ;

出版社：浙江科技

出版时间：2 0 1 5 - 0 8

页数：

价格：5 . 9 1

纸张：胶版纸

装帧：平装 - 胶订

开本：1 6 开

语言：未知

丛书：

T A G : 保健 / 养生 & n b s p ; 男性养生 & n b s p ;

豆瓣评分：

版权说明：本站所提供下载的 P D F 图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

信息来源：居家 * * 健康必知的养生细节 / 国医养生堂 t x t e p u b k i n d l e

Part 01 四季养生细节

春季养生

6 春季气候对人体的影响

春季养生的原则

7 春季的食养原则

春韭的养生作用

8 多食野菜益处多

去湿排毒好食材

初春宜食葱

9 蜂蜜的养生功效

多饮花茶益健康

10 缓解“春困”有妙法

春季防上火

11 春季忌食原则

春夏之交养生之道

12 春季如何使用护肤品

春季房事调摄

春季气候对房事的影响

夏季养生

13 夏季的养生之道

夏季饮食原则

14 夏季如何食补

夏天宜吃“苦”

多吃绿豆可解暑

1 5 积极补水 关键

夏天也宜喝牛奶

1 6 夏日 作息时间

怎样午睡才养生

1 7 夏季的健康睡眠

凉水洗脚危害大

冷水澡的利与弊

1 8 夏季的 锻炼时间

预防中暑须注意

1 9 如何处理食物中毒

夏季房事调摄

秋季养生

2 0 秋季养阴是关键

秋季防“秋燥”

2 1 “少辛增酸”保健康

合理安排秋季饮食

秋季食粥益处多

2 2 羊肉、狗肉须少食

秋季如何饮水 健康

秋季睡眠的 方位

2 3 秋季睡觉不宜贪凉

秋季适合的健身运动

2 4 秋季健身的注意事项

秋季护肤要点

谨防呼吸道疾病

2 5 秋季防“上火”

秋季房事调摄

冬季养生

2 6 冬季养生保健的基本要求

调解冬季抑郁

2 7 冬天取暖注意事项

衣服并非越厚越好

2 8 冬季养肾要诀

早喝盐水晚喝蜜

冬季如何食补

2 9 冬季 适宜的食物

吃什么才能不怕冷

3 0 冬练“三九”好处多

冬天晨练不宜贪早

冬季背宜常暖

3 1 冬季护肤注意事项

洗脸水不宜过热

3 2 抗寒防病小秘诀

蒙头睡觉不利健康

谨防“寒从脚下起”

3 3 赶走“冬日瞌睡虫”

冻疮怎么处理

冬季房事调摄

Part 02 饮食养生细节

食物性味

3 4 食物的“五味”

酸味食物的养生功效

3 5 甜味食物的养生功效

苦味食物的养生功效

辣味食物的养生功效

3 6 咸味食物的养生功效

食物的属性

平性食物的养生功效

食物进补

3 7 药补不如食补

养生必补髓

3 8 补髓增强抵抗力

补虚食谱——黑木耳粳米粥

补气食谱——补益鸡

3 9 滋阴补益食谱

补血食谱——糯米阿胶粥

调养脾胃食谱——消积饼

食物药用

4 0 西瓜的药用功效

黄瓜的药用功效

红薯的药用功效

4 1 白萝卜的药用价值

海带的药用价值

4 2 黑木耳的药用价值

芝麻的药用价值

山药的药用价值

4 3 猪血的药用价值

狗肉的药用价值

鲤鱼的药用价值

膳食均衡

4 4 食物搭配的养生原则

酸碱平衡的重要性

4 5 主食宜多样化

服药期间的合理饮食搭配

4 6 荤素搭配的好处

酒后不宜马上饮茶

豆腐与葱不相宜

4 7 百合鸡蛋安心神

羊肉的营养搭配

饮食习惯

4 8 保证新鲜才健康

良好的情绪有助消化

4 9 饭前散步 健康

不吃早餐坏处多

晚饭不宜吃太饱

5 0 饭前喝汤益吸收

细嚼慢咽保长寿

适当节食是合理的养生之道

5 1 冷食冷饮应适度

养成健康的饮食习惯

茶酒养生

5 2 茶的主要成分

绿茶的保健功效

红茶的保健功效

5 3 乌龙茶的保健功效

药酒的养生功效

5 4 饮用药酒须慎重

常用茶酒疗方

Part 03 日常起居养生细节

起居养生

5 6 四时起居的原则

规律起居的好处

5 7 养阴不可忽视

养阳抗衰老

5 8 药枕养生好处多

选择适合你的床铺

5 9 如何养阳 科学

适合养阴的场所

运动养生

6 0 缺乏运动危害多

运动养生的原则

选择适合你的运动项目

6 1 老年人登山注意三点

传统运动养生的原则

环境养生

6 2 居住环境与养生

选择 的居住环境

适宜养生的室内环境

6 3 “坐北朝南”的好处

气候变化与人体健康

6 4 低温养生延寿命

低温养生的科学方法

洞穴养生防疾病

6 5 人在花中走，能活九十九

居室健康花草

房间色彩对健康的影响

衣饰宜忌

6 6 服饰细节影响健康

夏天不宜赤膊

裤带不宜过紧

6 7 饭后不宜松裤带

汗多亡阳，衣多伤身

佩玉防疾病

沐浴养生

6 8 健康沐浴的方式

沐浴需要注意的细节

水浴的养生作用

6 9 足浴是保健良方

“血管体操”——冷水浴

7 0 热水浴疗疾功效好

温泉浴的养生功效

7 1 芬芳养生——花瓣浴

冬泳必须持之以恒

日光浴的养生作用

7 2 日光浴的具体方法

宝宝日光浴的注意事项

7 3 空气浴的养生作用

空气浴的 时段、环境、温度和方式

冷空气浴注意事项

房事养生

7 4 适度房事的好处

节欲要科学

适度的房事次数

7 5 房事过度有碍健康

叩齿咽津与翕周的功效

7 6 按摩涌泉可强肾

把握 的生育年龄

重视房事中的“七损”

7 7 重视房事中的“八益”

双掌摩腰温肾摄精

Part 04 精神养生细节

休憩养生

7 8 睡眠是天然的“补药”

适宜睡眠的光线

7 9 温度影响睡眠

讲究睡姿益健康

8 0 音乐改善睡眠

睡前不宜饱食

噩梦可能预示疾病

先睡心，后睡眼

8 1 睡眠方位要选好

睡前洗脚的好处

8 2 练太极平衡阴阳

迎风而卧易致病

赖床可能引发疾病

8 3 劳逸适度保健康

怎样做到劳逸适度

过度安逸不是保健之道

8 4 如何消除脑疲劳

久行易伤筋

久立易伤骨

久视易伤血

8 5 久卧易伤气

一日三餐是补脑关键

情志养生

8 6 “七情”对养生的影响

“七情”与脏腑的联系

8 7 一情可伤及多脏

环境与心理健康

“七情相克”可治病

8 8 过度悲伤影响免疫力

生物反馈可应对精神紧张

嫉妒可以引起生理变化

8 9 怎样克服嫉妒

适度紧张有益健康

神志养生

9 0 精、气、神的三位一体

天人相合保精神

形神统一方能养生

9 1 阴阳平衡保健康

科学缓解精神疲劳

9 2 怎样做到少思寡欲

良好性情可以提高抵抗力

生物反馈治疗顽症痼疾

9 3 适度运动增强神经系统的稳定性

“ 有氧代谢 ” 调节身心

节欲以安神

9 4 音乐的养生功效

运动观景助雅兴

养心安神要净心

9 5 少思寡欲养身心

如何制怒

版权说明：本站所提供下载的 P D F 图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

信息来源：居家 * * 健康必知的养生细节 / 国医养生堂 t x t e p u b k i n d l e

居家 * * 健康必知的养生细节 / 国医养生堂

居家 * * 健康必知的养生细节 / 国医养生堂作者简介

李宝珍，副主任医师，同仁堂中医医院心脑血管病区主任。

从事心内科临床工作近20年，对内科常见病、多发病有着丰富的诊疗经验，尤其擅长中医膳食养生。长期致力于心脑血管病的治疗，师从名老中医许心如教授，对心脑血管科常见病如高血压、冠心病、心律失常、心力衰竭、脑梗死等的中西医结合治疗颇有心得，并在期刊上发表多篇学术论文。

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。

信息来源：居家 * * 健康必知的养生细节 / 国医养生堂 [t x t](#) [e p u b](#) [k i n d l e](#)

尾页

版权说明

本站所提供下载的P D F图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多精彩内容请访问：[居家 * * 健康必知的养生细节 / 国医养生堂](#) t x t e p u b k i

P 居家 * * 健康必知的养生细节 / 国医养生堂 p d f 下载地址 网盘 在线 2 0 2 4

E 居家 B * 健康必知的养生细节 / 国医养生堂 e p u b 下载地址 网盘 在线 2 0 2

A 居家 3 * 健康必知的养生细节 / 国医养生堂 a z w 3 下载地址 网盘 在线 2 0 2

M 居家 † * 健康必知的养生细节 / 国医养生堂 m o b i 下载地址 网盘 在线 2 0 2

W 居家 D * 健康必知的养生细节 / 国医养生堂 w o r d 下载地址 网盘 在线 2 0 2

T 居家 * * 健康必知的养生细节 / 国医养生堂 t x t 下载地址 网盘 在线 2 0 2 4