

《时令养生速查轻图典》

图书基本信息

书名：《时令养生速查轻图典》

13位ISBN编号：9787553725757

出版时间：2014-3-1

作者：谭兴贵 于雅婷 主编

页数：208

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.tushu111.com

《时令养生速查轻图典》

内容概要

时令养生是中医养生学的核心内容之一，倡导遵循四季阴阳消长的变化规律和特点，适时调节人体各部机能，与自然保持协调平衡，进而达到健康长寿的目的。本书充分借鉴了古人养生理念和现代医学，围绕不同季节、节气、时辰，对日常生活中的养生保健知识进行深度讲解。涉及民俗、气候、起居生活、运动健身、时令食材、饮食调养等内容。还有一看就懂的二十四小时“生物钟时段养生”。全书图文丰富，细致实用。

作者简介

谭兴贵

湖南中医学院方剂学教授、著名中医方剂学家、药膳学家、世界中医药联合会药膳食疗研究专业委员会会长、国际东方药膳食疗学会会长、中国药膳研究会常务理事、湖南省药膳食疗研究会会长、《东方食疗与保健》杂志社社长及《药膳食疗》杂志主编，主编药膳相关教材（大专教材、本科教材、研究生教材等）、科普书籍50余部。具有丰富的临床经验，擅长脾胃病、慢性病、疑难病的中医诊治。

于雅婷

主任医师、高级药膳食疗师、北京世健联首席养生专家、中国特效医术专业委员会首席专家。现任国家举重队科研攻关成员，北京亚健康防治协会理事兼饮食健康专业委员会秘书长、世界中医药联合会药膳食疗研究专业委员会常务理事。

2008年、2012年国家举重队奥运会国家举重队科研攻关与科技服务成员，领导创新的现代化中医食疗技术获“2008～2009年具有投资价值健康管理新技术”“十一五中国健康管理领先品牌”，荣获“科苑人物”“2008～2009年中华健康管理杰出人物”“亚健康事业开拓者”“十一五中国健康管理特别贡献人物”“中华百业功勋人物”“中国创新人物”等称号。

书籍目录

- Part1 顺应天时好养生
 - 藏在时间中的养生智慧
 - 四季与时令
 - 自身健康指数速查
 - 不可忽视的身体信号
 - 中医古籍中的养生之道
- Part2 春季养生
 - 春生的秘密
 - 春季养生指南
 - 立春 乍暖还寒宜养肝
 - 雨水 祛风除湿养脾胃
 - 惊蛰 春雷萌动养肝气
 - 春分 踏春时节调阴阳
 - 清明 少静多动心畅达
 - 谷雨 除热防潮勤通风
- Part3 夏季养生
 - 夏长的秘密
 - 夏季养生指南
 - 立夏 养阳护心睡午觉
 - 小满 健脾祛湿食清淡
 - 芒种 清热止渴防暑气
 - 夏至 防暑降温少寒凉
 - 小暑 少动多静心平和
 - 大暑 避暑降温远生凉
- Part4 秋季养生
 - 秋敛的秘密
 - 秋季养生指南
 - 立秋 少辛增酸忌忧伤
 - 处暑 养阴护阳健脾胃
 - 白露 滋阴润燥多补水
 - 秋分 养阴润肺思保暖
 - 寒露 多食甘淡养脾胃
 - 霜降 食补养身防受寒
- Part5 冬季养生
 - 冬藏的秘密
 - 冬季养生指南
 - 立冬 养阴敛阳食牛羊
 - 小雪 温补益肾防寒燥
 - 大雪 御寒养阳多进补
 - 冬至 防寒防湿藏元阳
 - 小寒 补虚养肾调脏腑
 - 大寒 固守封藏养精气
- Part6 “生物钟”时段养生
 - 每个人身体里的生物钟
 - 卯时 早起排毒一身轻
 - 辰时 早餐营养要均衡
 - 巳时 脾胃运化思五忌

午时 午间得闲须养神
未时 过午不食利小肠
申时 饮水排毒利脏腑
酉时 养肾藏精防过劳
戌时 减压护心少烦忧
亥时 静心宁神入梦乡
子时 早睡利胆勿熬夜
丑时 熟睡养肝气血畅
寅时 深度睡眠精力足

《时令养生速查轻图典》

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.tushu111.com