

图书在版编目(CIP)数据

我的第一本健康书:四季养生/高濂著. —西安:陕西师范大学出版社,2008.12

ISBN 978-7-5613-4540-5

I.我... II.高... III.养生(中医)-基本知识 IV.R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 194905 号

图书代号:SK8N1282

责任编辑:周 宏

版型设计:姚维青

出版发行:陕西师范大学出版社
(西安市陕西师大 120 信箱)

邮 编:710062

印 刷:北京密云红光印刷厂

开 本:787×1092 1/16

印 张:18

字 数:202 千字

版 次:2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-5613-4540-5

定 价:29.80 元

注:如有印、装质量问题,请与印刷厂联系

目录

第一章：起居细节注意到

洗漱护肤有巧方

春天预防“春癣”

夏季要全面防晒

秋季增强肌肤适应能力

冬季洗漱误区多

四季穿衣讲究不能少

春季乍暖还寒慎减装

夏装宜宽松舒适

适度秋冻不忙添衣

冬季穿衣切忌“两头紧”

健康来自睡眠

春季宜晚睡早起

盛夏睡眠要保障

秋爽睡觉宜早睡早起

冬季适宜早睡晚起

居室调摄要知道

春季要净化居室空气

夏季居室卫生要常搞

秋季居室阳充满阳光和水分

冬季居家警惕“隐形杀手”

第二章：饮食调理很重要

蔬菜瓜果有奇效

春暖胃口开

清凉一整夏

滋补好个秋

冬季营养餐

茶水饮料不可少

春饮净化你的身体

夏饮方式要科学合理

对付秋燥有妙招

冬季御寒暖胃很周到

温暖贴心好粥到

春食菜粥

粥清夏火

秋粥防燥

粥暖天寒

锦上添花药膳好

春季药膳：防燥养颜

夏季药膳：消暑去火

秋季药膳：滋阴润燥

冬季药膳：御寒保健

第三章：常发疾病预防早

常见疾病的预防

春季常见疾病的预防

夏季常见疾病的预防

秋季常见疾病的预防

冬季常见疾病的预防

四季防卫的主要阵地

春季：祛病养肝的良机

夏季：供养我们的“君王”

秋季：娇生惯养你的肺

冬季：温肾舒适过三九

春夏秋冬养脾胃

家庭小药箱

春季的防病良药：板蓝根

春季上火如何选对药

夏季家庭的常备药品

药品也需要防暑

秋季常备抗病毒药

秋季出游的常备药品

关注老年人秋季用药安全

冬季药品的家庭存放须知

冬季感冒用药“四项注意”

冬季要合理备药

过节应备消食药

第四章：运动才是不老药

开春运动有良方

春季用阳光“进补”

走进清新大自然

春季里我们健康出行

春季运动小贴士

夏季运动多注意

轻松运动防苦夏

避暑旅游好去处

畅游一夏全攻略

夏季运动小贴士

秋凉未寒好锻炼

秋季登高心气畅

慢跑享受“空气浴”

秋季冷水浴锻炼正当时

秋季运动小贴士

冬天，别“猫”着过

冬日跑步学问多

冬季跳绳好运动

坚持冬泳益处多

冬季运动小贴士

第五章：心情舒畅最重要

春暖花开意志生发

顺应自然调养精神

春天着眼于“以使志生”

夏季情感障碍综合症

天热容易伤“情感”

夏季使华英成秀

万里悲秋常作客

秋风秋雨愁煞人

饮食起居防秋愁

冬天，你抑郁了吗？

冬天更易陷入抑郁

冬季要“神藏于内”