

# 四季养生丛书--秋

[四季养生丛书--秋 下载链接1](#)

著者:

出版者:江西科学技术出版社

出版时间:2000-01

装帧:平装

isbn:9787539016412

秋天是宜人的季节。但《四季养生丛书——秋》要提醒您：气候转干燥，气温渐降；草枯叶落，花木凋零。这往往使人触景生情，在一些人心中引起凄凉、垂暮之感，产生忧郁、烦躁等情绪变化。同时由于秋季易受风受寒，我们应该重视体育锻炼，提高对严寒的适应能力，这样才能收到防患于未然的效果。还要注意天气变化，早晚添加衣服，不要感染燥咳、气喘等疾病。再就是注意膳食营养，多吃些高蛋白、高维生素的食物；劳逸结合，防止疲劳和过劳的发生……

作者介绍:

目录: 精神养生篇

一、秋季与情绪  
二、如何防秋愁

起居养生篇

一、气候与养生/二、创造健康小气候  
三、不觅仙方觅睡方/四、洗出健康  
五、衣着打扮/六、护肤美发  
七、房事养生

休闲养生篇

一、音乐/二、跳舞  
三、读书与吟诗/四、养花  
五、摄影/六、集邮  
七、书法/八、钓鱼  
九、秋季旅游  
十、打麻将/十一、看电视  
十二、玩电脑/十三、编织

## 运动养生篇

- 一、秋季宜运动
- 二、秋季运动项目
- 三、健身小窍门
- 四、秋炼的注意事项

## 饮食养生篇

- 一、秋季饮食养生原则
- 二、秋季饮食养生宜忌
- 三、秋季养生食谱

## 祛病养生篇

- 一、秋天防秋燥/二、秋风阵阵话咳嗽
- 三、深秋防哮喘/四、秋天要防花粉过敏
- 五、秋防急性气管炎—支气管炎
- 六、秋燥之时防咽炎/七、秋防急性扁桃体炎
- 八、秋天防便秘/九、秋季防婴儿腹泻
- 十、秋季要防急性胃肠炎/十一、秋天要防消化性溃疡
- 十二、夏秋之际防“乙脑”/十三、秋防脊髓灰质炎
- 十四、秋季需防红眼病/十五、秋防病毒性结膜炎
- 十六、秋天要防脓疱疮/十七、秋天防疟疾
- 十八、秋防钩端螺旋体病/十九、秋防忧郁症
- • • • • (收起)

[四季养生丛书--秋](#) [下载链接1](#)

## 标签

中国

## 评论

[四季养生丛书--秋](#) [下载链接1](#)

## 书评

[四季养生丛书--秋\\_下载链接1](#)