第一图书网, tushu007.com

<<季节与健康>>

图书基本信息

书名：<<季节与健康>>

13位ISBN编号：9787117053907

10位ISBN编号：7117053909

出版时间：2003-4-1

出版时间：人民卫生出版社

作者：王振国,董少萍

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

内容概要

《季节与健康》：一年四季，春夏秋冬。
中医学认为，人与自然是一个整体，人的生命活动与自然界息息相关，所谓“人与天地相参，与日月相应”，就是这个意思。
随着季节的更替，自然界生命有生、长、壮、老、已的变化，人体的保健当然也因之而不同。
许多疾病与季节的更替、时间的变换密切相关。
早在西周时期，随着农业发展和历法知识的普及，人们已经认识到季节的变化、气候的异常直接关系着人体的健康。
在我国民间，因为二十四节气的不同，而有种相传已久的保健习俗，这些习俗的形成、发展，与人们适应自然、适应季节的变换以达到养生保障的目的，有着不可分割的联系。

随着科学技术的发展，我们的生活发生了巨大的变化，人对大自然的依赖明显减少，季节的变化对我们健康的影响也有意无意地被忽视。
但是，现代生活带来的“文明病”的困扰，又使人们不得不对现代生活方式进行反思，健康与自然环境、健康与四时变化的关系再次引起人们的关注。
《季节与健康》通过一题一议的方法，对季节与健康有关的一些话题进行了讨论，力求通俗易懂，贴近生活。

<<季节与健康>>

书籍目录

春季健康春季气候对人体有什么影响为什么会“春眠不觉晓”，如何消除春天疲劳症民间“四季进补”有什么讲究阳春三月如何养肝爆竹声声除旧岁，禁放鞭炮更康宁春节饮“屠苏酒”习俗有什么保健康意义春节到，洒扫、除法、“照虚耗”春节守岁有什么保健意义元宵佳节“走百病”是怎么回事年糕如意年年高——年糕的科学食用春节饮酒应注意什么春节如何预防“美味综合征”春节期间冠心病患者应注意什么表蒿黄韭试春盘——从立春习俗说到韭菜的药用为什么要“春捂”惊蛰时分民间都有哪些除病害活动“清明不戴柳，红颜成皓首”寒食节吃杏粥是怎么回事“三月三日天气新，长安水边多丽人”——春日踏青与保健为什么春游会给人一种舒畅愉快的感觉什么是春季“花粉过敏症”春天放风筝有什么好处散步有什么好处？
散步时就注意什么你知道散步用脚前掌走路有什么好处吗春天进行日光浴有什么益处如何进行空气浴春季如何护理皮肤雨后春笋，食疗佳品雨前椿芽嫩如丝，营养药用两相宜为什么古人称芥菜为“护生草”吃野菜应预防野菜中毒春天食葱有什么好处初春时节为什么易发慢性病为什么春季精神病患者易发病什么叫“桃花癣”，怎样防治春季如何预防儿童鼻出血春季如何预防流行性感冒如何预防高血压病如何预防麻疹如何预防流行性腮腺炎如何预防小儿感冒如何预防百日咳夏季健康夏季气候对健康有什么影响“春夏养阳”——夏季养生的原则……秋季健康冬季健康

第一图书网, tushu007.com

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