第一图书网, tushu007.com

<<二十四节气话养生>>

图书基本信息

书名：<<二十四节气话养生>>

13位ISBN编号：9787508261331

10位ISBN编号：750826133X

出版时间：2010-4

出版时间：金盾出版社

作者：董汉良

页数：313

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

二十四节气不仅是指导农业生产的“圣经”，也是指导人们养生、保健的秘宝。
本书通俗易懂、深入浅出的语言，按照我国丰富的中医药典籍和大量的科研资料，系统介绍了人体脏腑功能活动、气血运行与二十四节气变化息息相关的防治病、运动健身，、科学饮食等知识，同是阐述了与二十四节气有关的传说，典故、诗词、趣闻、轶事。
内容丰富，科学实用，效果显著，适合广大读者，尤其是中老年朋友阅读参考。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

董汉良，1943年12月生，浙江绍兴市人。
1968年毕业于浙江中医学院医疗系，从事中医临床、教育40余年。
现任浙江中医药大学教授、浙江中医药大学教学医院绍兴市中医院主任中医师并任绍兴市中医院内科主任、医院专家顾问组顾问、医院学术委员会委员。
曾任浙江省医学会理事、

<<二十四节气话养生>>

书籍目录

一、概 述 （一）四时的二十四节气 1. 记住二十四节气 2. 了解二十四节气 3. 顺应二十四节气 （二）科学的二十四节气 1. 气温的变化 2. 湿度的变化 3. 气流的变化 4. 气压的变化 5. 雨量的变化 6. 特殊性变化 （三）二十四节气与养生 1. 遵循天人相应 2. 需要形神合一 3. 保持动态平衡二、春季节令 （立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨） （一）养生准则 1. 春宜升发，鼓舞阳气 2. 调节情志，养护肝脏 3. 调养脾胃，肝脾调和 （二）应时保健 1. 应时接种，预防疾病 2. 春暖花开，需防春病 3. 万病之药话茶疗 4. 寒士山珍说春笋 5. 百花生日谈花卉 6. 春日野菜保健康 （三）节令养生 1. 元旦话屠苏 2. 腊八节吃腊八粥 3. 腊月廿三过小年 4. 爆竹声声报新春 5. 过大年吃年糕 6. 正月十五闹元宵 7. 立春时节春饼香 8. 惊蛰雷鸣除害时 9. 二月中和吃玉米 10. 二月风筝正当时 11. 清明时节健身多 12. 三月初三上巳节……三、夏季节令四、秋季节令五、冬季节令六、四季应变

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