

<<二十四节气与养生>>

图书基本信息

书名：<<二十四节气与养生>>

13位ISBN编号：9787538414615

10位ISBN编号：7538414614

出版时间：2007-6

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：望岳

页数：290

字数：230000

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>

## <<二十四节气与养生>>

### 内容概要

人与自然是一个统一的动态和整体，人体的脏腑功能活动、气血运行与 24 节气的变化都息息相关。所以在日常饮食和进行食疗时一定要顺四时而适寒暑，充分利用四时之 24 节气变化的有利因素，抵抗自然变化中的不利因素，科学饮食，达到防病强身的目的。

人体的脏腑功能活动、气血运行与 24 节气的变化息息相关。

人要很好地进行养生保健，就必须顺从自然界的自然变化，遵循天人合一的传统养生理念，随着 24 节气的变化而相应地调整养生思维。

本书向人们系统地阐述了二十四节气与人们健康的关系，揭示了顺应二十四节气的养生奥秘，对指导人们日常生活中的衣、食、住、行，使人们的身体更强健，生命更完善有很大的帮助。

## <<二十四节气与养生>>

### 书籍目录

春季篇 春季养生总纲 春季候象 春季气候指数 春季气候对人体的生理影响 春季气候对人体的心理影响 起居着衣 晚睡早起 春季老年人不宜多睡 如何解“春困” 春季衣内小气候 春季适选衣料 早晚增衣 话说“春捂” 春季养生药枕 春季护肤 饮食宜忌 春季宜均衡节日营养 哪些人春季忌吃鸡蛋 春季长棍白面包不宜作早餐 春季不宜盲目壮阳 春韭不宜生吃 春季蘑菇不宜多吃 春季哪些人不宜吃鱼 身心锻炼 春季宜调整情绪 春季补神 适度春练 合理安排春练时间 春季不宜过早外出锻炼 春季不宜空腹锻炼 春季锻炼中不宜脱衣 春度春归无限春——立春话养生 节令特点 养生导言 养生要领 起居须知 饮食养生 防病保健 运动健身 节令趣话 最是一年春好处——雨水话养生 节令特点 养生导言 养生要领 起居须知 饮食养生 防病保健 运动健身 节令趣话 几处早莺争暖树——惊蛰话养生 节令特点 养生导言 养生要领 起居须知 饮食养生 防病保健 运动健身 节令趣话 夏季篇 夏季养生总纲 秋季篇 秋季养生总纲 冬季篇 冬季养生总纲

<<二十四节气与养生>>

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>