

<<二十四节气养生精华>>

图书基本信息

书名：<<二十四节气养生精华>>

13位ISBN编号：9787506464222

10位ISBN编号：7506464225

出版时间：2010-7

出版时间：中国纺织出版社

作者：家庭养生课题组

页数：95

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>

<<二十四节气养生精华>>

内容概要

二十四节气与养生、二十四节气与物候、二十四节气与《黄帝内经》、二十四节气与养生、春季、立春、健康提示、饮食原则、节令美食、节令起居、节令养生术——散步、节令中药、节令谚语、雨水、健康提示、饮食原则.....

<<二十四节气养生精华>>

书籍目录

第一章 二十四节气与养生 二十四节气与物候 二十四节气与《黄帝内经》 二十四节气与养生第二章
 春季 立春 健康提示 饮食原则 节令美食 节令起居 节令养生术——散步 节令中药 节令谚语
 雨水 健康提示 饮食原则 节令美食 节令养生术——健身球操 改善季节病 节令谚语 惊蛰 健康
 提示 饮食原则 节令美食 节令养生术——伸懒腰 改善季节病 节令谚语 春分 健康提示 饮食原
 则 节令美食 节令养生术——放风筝 节令中药 节令谚语 清明 健康提示 饮食原则 节令美食
 节令养生术——踏青 节令中药 节令谚语 谷雨 健康提示 饮食原则 节令美食 节令起居 节令养
 生术——荡秋千 改善季节病 节令谚语第三章 夏季 立夏 健康提示 饮食原则 节令美食 节令起
 居 节令中药 改善季节病 节令谚语 小满 健康提示 饮食原则 节令美食 节令起居 节令养生术
 改善季节病 节令谚语 芒种 健康提示 饮食原则 节令美食 节令起居 节令中药 节令谚语 夏至
 健康提示 饮食原则 节令美食 节令起居 节令中药 节令谚语 小暑 健康提示 饮食原则 节令
 美食 节令养生术——摇扇子 改善季节病 节令谚语 大暑 健康提示 饮食原则 节令美食 节令起
 居 节令中药 节令谚语第四章 秋季 立秋 健康提示 饮食原则 节令美食 节令起居 节令养生术
 纳健身法 节令谚语 处暑 健康提示 饮食原则 节令美食 节令起居 节令中药 节令谚语 白露
 健康提示 饮食原则 节令美食 节令起居 节令养生术——慢跑 节令中药 节令谚语 秋分 健康提
 示 饮食原则 节令美食 节令养生术——登山 节令中药 节令谚语 寒露 健康提示 饮食原则 节
 令美食 节令起居 节令养生术——冷水 改善季节病 节令谚语 霜降 健康提示 饮食原则 节令美
 食 节令起居 节令养生术——倒走 节令中药 节令谚语第五章 冬季 立冬 健康提示 饮食原则
 节令美食 节令起居 节令养生术——泡脚 节令中药 节令谚语 小雪 健康提示 饮食原则 节令美
 食 节令起居 节令养生术——爬楼梯 节令谚语 大雪 健康提示 饮食原则 节令美食 节令起居
 节令养生术——茶疗 节令谚语 冬至 健康提示 饮食原则 节令美食 节令起居 节令中药 改善季
 节病 节令谚语 小寒 健康提示 饮食原则 节令美食 节令起居 节令养生术——滑冰 改善季节病
 节令谚语 大寒 健康提示 饮食原则 节令美食 节令起居 节令养生术——滑雪 改善季节病 节
 令谚语

章节摘录

由于大部分慢性乙肝复发无症状，要及时发现肝病复发，最好的方法就是在气候明显变化的春季定期进行肝功能检查。

尤其是乙肝病毒携带者或慢性乙肝长时间无症状者，更应重视肝功能复查。

为此，肝病患者应注意饮食、起居规律，并且尽量避免过度劳累。

这一时期应规律作息、注意锻炼，如练太极拳或散步养生。

按中医理论，乙肝患者之所以春天发病，与冬天养藏没做好，没给春天打好基础有关，所谓“冬不藏精，春必病温”。

所以，依据阴阳四时的变化调养很重要。

在乙肝的治疗方面，春天也是治疗疗效较好的时期，这一时期如果治疗或调养有效，

<<二十四节气养生精华>>

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>