第一图书网, tushu007.com

<<二十四节气养生图解>>

图书基本信息

书名：<<二十四节气养生图解>>

13位ISBN编号：9787535757197

10位ISBN编号：7535757197

出版时间：2009-6

出版时间：湖南科技出版社

作者：北京食物养生图解研究组 编

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

《二十四节气养生图解》主要讲述了：随着立春节气到来，人们能明显感觉白天越来越长，气温趋于上升，日照、降水逐渐增多，农事活动由此开始。
春季养生要顺应阳气生发、万物始生的特点，注意保护阳气。
按自然界属性，春属木，与肝相应。
肝的生理特点是主疏泄，恶抑郁而喜调达。
要力戒暴怒，更忌情怀忧郁，要保持心胸开阔、乐观向上、心境恬愉的好心态。

天气乍寒乍暖，人体腠理开始变得疏松，对寒邪的抵抗能力有所减弱。
初春时节，特别是生活在北方地区的人不宜马上脱去棉服，年老体弱者换装尤其要谨慎，不可骤减。

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