

<<24节气与食疗>>

图书基本信息

书名：<<24节气与食疗>>

13位ISBN编号：9787504723642

10位ISBN编号：7504723649

出版时间：2005-6

出版时间：中国物资出版社

作者：孙勇

页数：375

字数：419000

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>

## <<24节气与食疗>>

### 内容概要

21世纪是人人享有健康的世纪，是保健养生成为人人推崇的世纪。

如何保健养生，保健养生的有效方法是什么。

可谓仁者见仁，智者见智，这其中，根据祖国中医学，养生学挖掘、整理出的，顺应24节气的保健养理念与方法尤为令人耳目一新，展现了别开生面的[绿色]保健养生新理念。

为了深入探讨二十四节气与人的健康的关系，揭示顺应二十四节气的养生奥秘，笔者经过多年的努力，编写了这本《二十四节气与健康》，它包括两个分册，即《二十四节气养生》与《二十四节气饮食》。

前一分册通过介绍二十四节气的气候特征及其对生命健康的影响，提出了顺应二十四节气保健养生的基本原理和方法。

后一分册则深入分析二十四节气与人的饮食的关系，详细介绍了饮食养生的具体方案。

本书力求通俗易懂，贴近生活，实用性强。

随着我国逐步进入小康社会，人们的养生保健要求越来越强烈，而养生保健的发展趋势表明，自保自疗是最好的养生保健方式。

它不仅有效地保障人的生命健康，而且还可以降低养生保健的成本、节省费用。

根据二十四节气进行养生保健，正是一种符合时代潮流的自保自疗方法。

愿这本书能为您的健康带来福祉。

## &lt;&lt;24节气与食疗&gt;&gt;

## 书籍目录

总论篇 一、人与天合：养生的最高境界 1 天人合一的养生观 2 天人合一养生观的理论基础 3 天人合一养生的原则 二、二十四节气的气候特点 1 春季6节气的气候特点 2 夏季6节气的气候特点 3 秋季6节气的气候特点 4 冬季6节气的气候特点 三、科学养生必须顺应二十四节气 1 春季6节气养生保健的基本要求 2 春季不同节气的保健养生 3 夏季6节气养生保健的基本要求 4 夏季不同节气的保健养生 5 秋季6节气养生保健的基本要求 6 秋季6节气的“保健养生” 7 冬季6节气养生保健的基本要求 8 冬季6节气的保健养生 9 顺应冬季6节气的性生活起居篇 一、起居应与二十四节气相适应 二、顺应春季6节气的生活起居 三、顺应夏季6节气的起居生活 四、顺应秋季6节气的起居生活 五、顺应冬季6节气的起居生活 饮食篇 一、饮食应顺应二十四节气的要求 二、顺应春季6节气的饮食养生 三、顺应夏季6节气的饮食养生 四、顺应秋季6节气的饮食养生 五、顺应冬季6节气的饮食养生 运动篇 一、健身运动应与二十四节气相适应 二、顺应春季6节气适宜的健身运动 三、顺应夏季六个节气的健身运动 四、顺应秋季6节气的健身运动 五、顺应冬季6节气的健身运动 防病篇 一、二十四节气与温病杂病的内在联系 二、夏季6节气易发的温病杂病的防范 三、夏季6节气易发的温病杂病防范 四、秋季6节气易发的温病杂病的防治 五、冬季6节气易发的温病杂病的防范

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>