第一图书网, tushu007.com

<<二十四节气吃什么宜忌速查>>

图书基本信息

书名：<<二十四节气吃什么宜忌速查>>

13位ISBN编号：9787506458610

10位ISBN编号：7506458616

出版时间：2011-10

出版时间：中国纺织

作者：《好生活百事通》编委会

页数：209

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

二十四节气应该吃什么、不该吃什么是养生的一大学问。
我们只有顺应了二十四节气变化的规律和特点进行合理的饮食，方可以自然之道养自然之身，达到健康长寿的目的。

作者简介

专业的生活图书策划撰稿机构

第一图书网, tushu007.com

<<二十四节气吃什么宜忌速查>>

书籍目录

第一章 了解二十四节气的相关知识
二十四节气的来历
二十四节气的命名
二十四节气与人体健康息息相关
二十四节气养生歌訣
二十四节气养生表
四季养生表
第二章 春季养生，重在养肝
立春——助阳气，护肝气
适宜吃的食物和中药材
白萝卜
芹菜
香菜
大蒜
葱
韭菜
黄豆芽
猪肝
茼蒿
……
第三章 夏季养生，贵在养心，脾
第四章 秋季养生，养肺很重要
第五章 冬季养生，关键要养肾

章节摘录

版权页：插图：中医学的理论基础是：“ 人法地，地法天，天法道，道法自然。
”每个人出生的时间、环境不同，体质也不尽相同，患病时的体征也有所区别，即便是同样的药也不能起到同样的效果。
这明显地体现了祖国医学的独到之处，即一人一方、百人百药。
二十四节气养生也是依据这个自然法则产生的，它不仅可指导农民耕种，也是指导人们养生保健的法宝。
就人体的生理构造而言，人体一共有24根肋骨，正好对应二十四节气，而人体四肢的大关节一共有12个，每一个关节由两个关节面组成，合起来还是24个面。
四肢应四时，每一肢有6个关节面，正好对应“ 六气为一时 ”。
另外，十二经络在一年中的一进出恰好对应着24个节气，人体的五脏之小病与四时之气相应，人的气血按一日十二时辰的阴阳消长有规律地流注于十二经脉之中。

编辑推荐

《二十四节气吃什么宜忌速查》：了解二十四节气的相关知识／二十四节气养生与健康息息相关，适宜吃的食物和中药材／不可不知的养生食方

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