

<<冬季禁忌>>

图书基本信息

书名：<<冬季禁忌>>

13位ISBN编号：9787806145142

10位ISBN编号：7806145141

出版时间：1999-9

出版时间：南京出版社

作者：杨家强 主编，周凤兰 等编著

页数：141

字数：81000

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>

## <<冬季禁忌>>

### 内容概要

人与自然是一个统一的整体，人体的生理、病理与自然界的春、夏、秋冬变化有密切关系，所以古人便提出了“天人合一”、“天人相应”的观点。

顺应时序的更移进行养生保健，就会健康长寿。

禁忌，是人们生活中普遍存在、经常遇到的一个问题，随着我国经济的发展、人民生活水平的明显提高，现代物质文明已深入到寻常百姓生活中去，衣、食、住、行、用等方面发生了巨大的变化，人们在追求现代物质生活享受和舒适的同时，往往会忽视现代生活中潜在的损害健康的弊端，往往会忘记生活中的种种禁忌。

为此，我们结合四季的不同特点，站在科学的基点上，以可告翔实的资料、深入浅出的道理，比较全面是介绍了春夏秋冬四季在服饰、饮食、起居、运动、娱乐、疾病、美容、养生等方面的禁忌及预防措施，具有较高的实用价值。

愿《四季禁忌》成为您和家人的反面教材和良师益友，使您在阅读后能走出生活的误区，提高生活的质量，使家庭更幸福，身体更健康。

<<冬季禁忌>>

作者简介

杨家强，南京金陵老年病康复医院副主任医师、美国中医研究院教授、江苏省科普作家协会会员、南京自然医学会常务理事。  
已发表医药科普文章百余篇。

<<冬季禁忌>>

书籍目录

服饰禁忌 冬季穿衣的禁忌 冬季小儿的衣着禁忌 冬天穿内衣的禁忌 冬季忌不防衣领病 冬季莫忘防止羽绒过敏 羽绒衣的穿用禁忌 冬季戴帽的禁忌 冬季戴手套的禁忌 手帕的禁忌 围巾的使用禁忌 冬装收藏禁忌 冬季穿袜的禁忌 科令穿鞋的禁忌 饮食禁忌 冬令吃蜂王浆的禁忌 冬令吃花粉的禁忌 冬令吃欢的禁忌 冬令吃狗肉的禁忌 冬令吃羊肉的禁忌 冬令吃桂圆的禁忌 冬季吃人参的禁忌 冬季吃海参的禁忌 忌吃过分鲜嫩的鱼虾火锅 晚餐不宜吃得过多过好起居禁忌 冬季忌不保暖防寒 忌不注意足部保暖 冬季洗澡的禁忌 老人忌用浴罩洗澡 老人忌忽视背部保暖 冬春时节忌不防干燥 冬日睡眠禁忌 使用电热毯的禁忌 冬季忌不多开门窗 冬季忌不勤晒被 睡前忌不洗脚 .....运动禁忌娱乐禁忌疾病禁忌其他禁忌

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>