

<<二十四节气养生>>

图书基本信息

书名：<<二十四节气养生>>

13位ISBN编号：9787807285519

10位ISBN编号：7807285516

出版时间：2007-5

出版时间：广东经济出版社有限公

作者：祝书华 编

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>>

内容概要

一年之计在于春，在经历了冬季饮食的超量、生活起居的劳顿与不规律之后，在春季来到时赶紧行动起来，盘整身心，为新的一年储备能量，应付挑战。

《春养生》从中医的角度介绍了春季中“立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨”六个节气的气候特点、起居规律、房事指南、运动保健、饮食调养等养生方法。

<<二十四节气养生>>

书籍目录

立春篇气候特点东风送暖，大地开始解冻起居规律夜卧早起，多参加室外活动房事指南房事由少增多，尚需调摄运动保健慢跑/散步/干洗脚/保健法/梳头气功/六字庵养生功饮食调养养生食谱：首乌粳米粥/韭菜炒鲜虾/金针菇鸡丝汤雨水篇气候特点起居规律房事指南运动保健饮食调养惊蛰篇气候特点起居规律房事指南运动保健饮食调养春分篇气候特点起居规律房事指南运动保健饮食调养清明篇谷雨篇

<<二十四节气养生>>

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>