

季节与健康



[季节与健康 下载链接1](#)

著者:王振国

出版者:人民卫生出版社

出版时间:2003-4-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787117053907

《季节与健康》：一年四季，春夏秋冬。中医学认为，人与自然是整体，人的生命活动与自然界息息相关，所谓“人与天地相参，与日月相应”，就是这个意思。随着季节的更替，自然界生命有生、长、壮、老、已的变化，人体的保健当然也因之而不同。许多疾病与季节的更替、时间的变换密切相关。早在西周时期，随着农业发展和历法知识的普及，人们已经认识到季节的变化、气候的异常直接关系到人体的健康。在我国民间，因为二十四节气的不同，而有种相传已久的保健习俗，这些习俗的形成、发展，与人们适应自然、适应季节的变换以达到养生保障的目的，有着不可分割的联系。

随着科学技术的发展，我们的生活发生了巨大的变化，人对大自然的依赖明显减少，季节的变化对我们健康的影响也有意无意地被忽视。但是，现代生活带来的“文明病”的困扰，又使人们不得不对现代生活方式进行反思，健康与自然环境、健康与四时变化的关系再次引起人们的关注。《季节与健康》通过一题一议的方法，对季节与健康有关的

一些话题进行了讨论，力求通俗易懂，贴近生活。

作者介绍:

目录: 一 春季健康

- 1 春季气候对人体有什么影响
- 2 为什么会“春眠不觉晓”，如何消除春天疲劳症
- 3 民间“四季进补”有什么讲究

.....

二 夏季健康

- 1 夏季气候对健康有什么影响
- 2 “春夏养阳”——夏季养生的原则
- 3 夏季人为什么容易烦躁

.....

三 秋季健康

- 1 秋季气候对人体有什么影响
- 2 如何预防秋燥症
- 3 “自古逢秋悲寂寥”，为什么会产生悲秋的情绪

.....

四 冬季健康

- 1 冬季气候对人体有什么影响
- 2 为什么冬季易发抑郁症，如何预防
- 3 岁末都有哪些防病习俗

.....

· · · · · (收起)

[季节与健康 下载链接1](#)

标签

季节

养生

健康

保健

评论

[季节与健康 下载链接1](#)

书评

[季节与健康 下载链接1](#)