

# 冬季保健与常见病防治



[冬季保健与常见病防治 下载链接1](#)

著者:秦国政

出版者:中国环境科学出版社

出版时间:1998-3

装帧:

isbn:9787801354082

健康长寿是每个人都期望的，养生保健是使人类健康长寿的方法之一，而时令保健则是养生保健的重要内容。丛书根据古今保健的研究成果，结合编者的实践经验和认识，介绍了每个季节的气候特点、气候对人体生理、病理的影响，以及精神心理、起居作息、衣着、饮食、运动、气功、房事、皮肤、药膳和用药等保健方法。同时，还介绍了每个季节常见病、多发病的诊断、治疗和预防护理知识。本丛书博采众说为一体，内容切合实际，简便适用，适合

作者介绍:

目录: 顺时养生保平安 (代绪论)

冬季常用保健方法篇

一、 气候特点

二、 气候对生理的影响

三、 气候对病理的影响

四、 精神心理保健

五、起居作息保健  
六、衣着保健  
七、饮食保健  
八、运动保健  
九、气功保健  
一〇、房事保健  
一一、皮肤保健  
一二、生活须知  
一三、药膳保健  
一四、用药保健  
一五、食粥保健  
一六、冬季锻炼须知  
一七、预防疾病加重  
冬季常见病防治篇  
一、流行  
· · · · · (收起)

[冬季保健与常见病防治](#) [下载链接1](#)

标签

评论

[冬季保健与常见病防治](#) [下载链接1](#)

书评

[冬季保健与常见病防治](#) [下载链接1](#)