

# 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](#)