

二十四节气养生



[二十四节气养生_下载链接1_](#)

著者:祝书华 编

出版者:广东经济出版社有限公

出版时间:2007-5

装帧:

isbn:9787807285519

冬季时天地万物闭藏，水寒地冻，阳气潜藏于内，阴气在外，人体肌肤紧密，郁热很难发泄，所以容易出现体内闷热、外表寒冷等症状；而冬月阴寒之气在于地面，因此寒邪多从下身犯体，故冬季养生以敛阴护阳为根本。

《冬养生》从中医的角度介绍了冬季中“立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒”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。

作者介绍:

目录:

[二十四节气养生_下载链接1](#)

标签

养生

评论

[二十四节气养生_下载链接1](#)

书评

[二十四节气养生_下载链接1](#)