

365天的健康养生计划



[365天的健康养生计划 下载链接1](#)

著者:张清华

出版者:

出版时间:2009-2

装帧:

isbn:9787508725109

《365天的健康养生计划(家庭珍藏版)》主要内容：一年有四季，一天有昼夜。四季气

候的变化不可避免地对人的身体健康产生重要影响。如果我们稍有不慎，就会遭受它的伤害而导致疾病缠身，甚至危及生命。但如果我们在日常生活中认真对待，及时采取相应措施，随时间而动去增强体质，适应自然，也能达到益寿延年的目的。

四季气候变化的突出表现在“春温、夏热、秋凉、冬寒”上，自然界的一切生物，都在顺应着这种自然的变化规律，并相应形成了“春生、夏长、秋收、冬藏”的规律。这种现象也告诉人们，在生活起居等方面，必须按照四季气候的不同变化规律和它们所表现出来的不同特性，来调节自己、保护自己，使机体与自然保持协调统一，进而利用自然进行保健，适应寒暑，调节阴阳，使凉不至冻、暖不至燥、寒热平和、风邪不入，晨起而升阳益气醒神、夜卧而收敛镇静安神，养成依四季阴阳消长规律作息的习惯。

作者介绍:

目录:

[365天的健康养生计划_下载链接1](#)

标签

评论

[365天的健康养生计划_下载链接1](#)

书评

[365天的健康养生计划_下载链接1](#)