

24节气养生食方



[24节气养生食方_下载链接1](#)

著者:陈仁典 著，中国台湾养生文化研究中心 编

[24节气养生食方_下载链接1](#)

标签

评论

正确的养生观念是强身保健的基石

刚刚买来还没看，不过我喜欢看这类书，多学点没坏处。

书是正版，内容丰富，适合阅读，便宜有用

老婆要求买的，听说不错

东西很好哦!

内容不是很有专业含量。有很多方子都太常见。

内容可以，读了感觉还不错。

“天人合一，顺应四时”，为健身防病值得一读

送來的書竟是有破損的，真的不推，但快遞很快。

很好

陈仁典写的的书都写得很好，[]还是朋友推荐我看的，后来就非非常喜欢，他的书了。除了他的书，我和我家小孩还喜欢看郑渊洁、杨红樱、黄晓阳、小桥老树、王永杰、杨其铎、晓玲叮当、方洲，他们的书我觉得都写得很好。24节气养生食方，很值得看，价格也非常便宜，比实体店买便宜好多还省车费。书的内容直得一读春季防瘟·夏季消暑·秋季保湿·冬季御寒四季养生得宜，一生健康无忧！以中国古代天人合一，顺应四时的养生法则为基础让您轻松掌握延缓衰老、永葆青春及祛病延年的秘诀，中国台湾医药大学医学博士，吴龙源医师郑重推荐。本饮食宝典24节气精心设计，包含400余道饮食

疗方，让您吃得健康，轻松拥有不生病的生活！吴龙源医师，中国台湾医药大学医学博士，目前担任台湾中医师公会台湾联合会顾问、台北市中医师公会常务理事、台湾中医典籍研究学会常任理事、台湾传统医学会常任理事，并兼任中国台湾医药大学副教授。中国台湾医药大学医学博士，吴龙源医师。，阅读了一下，写得很好，正确的养生观念是强身保健的基石，只知一味地对身体备加呵护，将导致身体适应自然的能力降低。现代科学证明，依据气候变化采取不同的养生方法，对人体的健康最有益处。24节气养生食方以天人合一，顺应四时，的养生法则为基础，按照二十四节气，萃取中医药学经典中行之有效、最具价值的食疗理论以及饮食良方，让您全面掌握延缓衰老、永葆青春及祛病延年的秘诀！，内容也很丰富。，一本书多读几次，由春过渡到夏，人体已经适应了春温的气候，为适应夏季气候做了准备，这是有利的条件。夏季人体阳气趋向体表，形成阳气在外，阴气内伏的生理状态。这时人体生理活动与外界环境的平衡往往容易遭到破坏，从而引起多种疾病。人体要全面适应夏季气候，就必须做好保健，增强体质，以提高人体适应能力。在夏季，气温常常高达30。左右，超出人体平常耐热的程度，人们生活在如此高温的季节，只有适应了，才能安然地度过高热的夏季。夏季暑热为阳邪，易伤人之阴，阴伤人则病。病势急速，病程短，多有壮热，面红目赤，口渴心烦，甚者狂躁、谵语、昏迷。人的体力强，能够适应暑热的高温，就不会患病。人体的内热向外排泄是靠出汗散热的，气温在28至30℃时，人体内热就能顺利外泄。如外界温度超过了30以上，出汗受阻，体内大量内热蓄积，很容易中暑。只有体强者才能适应这种高温，能够散泄内热，也不受外热的侵侮而致病。人体适应了夏天气候，体内调节功能不因外界高温而失职，能够调节心肾，不使心偏盛，不使肾衰，就能保证身体健康。内经·素问·四气调神大论中说夏三月，此为蕃秀，天地气交，万物华实，夜卧早起，无厌于日，使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所受在外，此

[24节气养生食方_下载链接1](#)

书评

[24节气养生食方_下载链接1](#)