

<<农村四季天气与养生保健>>

图书基本信息

书名：<<农村四季天气与养生保健>>

13位ISBN编号：9787502947392

10位ISBN编号：7502947396

出版时间：2009-12

出版时间：气象出版社

作者：中国气象学会秘书处，气象出版社 编

页数：102

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<农村四季天气与养生保健>>

### 内容概要

《农村四季天气与养生保健》针对我国现代农业、农村、农民的特点，围绕社会主义新农村建设，从气象与农村生产、生活的关系及影响出发，突出气象服务与防灾的重点，以期把气象防灾科普知识送到千家万户，以增强农民群众防灾减灾意识，提高科学应对各种灾害的能力。

该丛书面向农村、农民群众普及各类气象灾害常识和防御要点，针对性强、通俗易懂，将通过“农家书屋”工程等渠道向全国发放。

《农村四季天气与养生保健》是其中的《农村四季天气与养生保健》。

## &lt;&lt;农村四季天气与养生保健&gt;&gt;

## 书籍目录

春季不可乱进补 养肝护脾宜带甜春吃甘蔗要当心韭菜虽香，食莫过量春季香椿可菜药两用春吃杂粥有利健康春吃野菜“三不宜”春风也会带病来春季注意保养肝脏春饮护肝宜带甜春季不可乱进补春季吃腌制品要注意春季吃鱼的宜与忌春季要防头痛病春季要防老伤复发春季要防心病发春季仍当“捂”春季别急摘帽子春季少吃肥猪肉春季饮茶有门道春季要防红眼病春节不要乱停药夏季防范肠道病 巧吃水果利养生夏季不宜常用凉水冲脚夏季摇扇大有益夏季吃姜能保平安夏季出门慎防冰雹夏季戴顶凉帽好夏季多食苦瓜好处多夏季防范肠道病夏季也要防受凉夏季防暑降温从33 开始夏季剧烈运动后别吃冷食夏末要防湿邪致病夏季巧用风油精夏季如何选用香皂夏季选凉席要因人而异夏季要及时适度补水夏季饮茶解暑以绿茶为上夏季要注意预防中暑夏季药治“冬病”效果好夏季储藏食物的几个招数夏季要积极预防疟疾夏日不要在烈日下暴晒秋季登高锻炼好 食要适量质要高秋季按摩鼻子可防燥秋季别空腹吃柿子秋季常见的疾病秋季常食百合有益健康秋季大枣是良药秋季多吃红豆益处多秋季要多梳头秋季话药粥秋季嫩藕胜良方秋来洗手勤，可防传染病秋季莫忘常洗澡秋季玉米是好食品秋时萝卜是“小人参”秋食甘蔗清热祛燥秋收季节防“谷疮”深秋衣着要“少厚多薄”深秋食要适量质要高深秋要谨防哮喘病深秋季节老年人要谨防脑中风冬炼三九不放松 保暖重在足和背冬季也要出出汗冬防冻疮生冬防冠心病冬防流感来冬季保暖重在足和背冬季不要“怕冷憋尿”冬季经常揉脚好冬季肺心病患者要注意防治冬季过分怕冷当心是病冬季老年人的禁忌冬季戴帽好御寒冬季瘙痒症冬季晚餐差一点好冬季心脑血管病人保健十六字诀冬季饮酒要小心

<<农村四季天气与养生保健>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>