

<<節氣養生-老祖宗的保健智慧>>

图书基本信息

书名：<<節氣養生-老祖宗的保健智慧>>

13位ISBN编号：9789866745966

10位ISBN编号：9866745961

出版时间：2010-1

出版时间：寶瓶文化

作者：聯合報健康版

页数：144

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>

## <<節氣養生-老祖宗的保健智慧>>

### 內容概要

一本兼具身體保健概念、養生藥食補的健康隨手書！

名中醫傾囊相授！

養生智慧隨手GET！

重點保健最即時！

食補養生、調理身體，善用時機最重要！

弄懂二十四節氣概念，讓老祖宗的智慧教你保健又養生！

中國傳統養生原則，多半是順應四時更替，來預防或補強因氣候變化而產生影響的身體。

而最正確的方法，就是配合依照季節劃分而成的二十四節氣！

立春、清明、夏至、秋分、立冬……都是人們所熟悉的節氣。

春季多吃菠菜、韭菜保肝；「夏至」想消暑，綠豆薏仁比冰品更佳；蓮藕和蜂蜜可以潤秋燥；「冬至」進補不一定要大魚大肉，多吃大蒜、生薑、羊肉反而有助保暖。

簡單的飲食就能調理體質！

聯合報健康版與國內各大醫院合作，教導現代人如何利用二十四節氣，搭配「身體保健原則」和「食補養生料理」，養成四季常保健康的好身體！

最精華重點的內容整理，最方便攜帶的尺寸，正確的季節養生觀，任何人都能輕鬆掌握！

聯合推薦 北市中醫師公會理事長／陳潮宗 台北市立聯合醫院林森（中醫）院區主任／吳建隆 永昌漢方中醫診所院長／曹永昌 中醫師公會全國聯合會常務理事／陳旺全 北醫實證傳統醫學中心主任／楊玲玲 台北市立聯合醫院中醫院區中醫師／楊素卿

## <<節氣養生-老祖宗的保健智慧>>

### 作者簡介

聯合報健康版 這是一塊健康訊息的園地，除了有最即時的健康訊息，還有專家學者為您解讀最新的健康議題。

有最實用「熟年時代」，為讀者提供最實用的熟年照顧資訊，也有「真的嗎？

」短欄，在極短的字數，解開讀者心中長期的健康疑惑；更有與讀者互動，分享經驗談。

為關心讀者健康，健康版自2008年10月起，配合中國傳統二十四節氣，訪問各大醫院的醫師專家，傳授節氣時應注意的身體問題，並搭配食補調理，與讀者一起保健養生。

聯合報健康版堅守著正確精準的健康資訊，也守護著大家的健康。

<<節氣養生-老祖宗的保健智慧>>

媒体关注与评论

【北市中醫師公會理事長】陳潮宗 專文推薦！

【台北市立聯合醫院林森（中醫）院區主任】吳建隆、【永昌漢方中醫診所院長】曹永昌、【中醫師公會全國聯合會常務理事】陳旺全、【北醫實證傳統醫學中心主任】楊玲玲、【台北市立聯合醫院中醫院區中醫師】楊素卿 口碑推薦！

<<節氣養生-老祖宗的保健智慧>>

編輯推薦

本書特色 精緻小開本全彩印刷，健康養生知識隨手GET！  
隨時帶著走！

老祖宗二十四節氣養生智慧，最精華收錄！  
重點提示，保健最即時！

聯合報健康版特別企劃！

廣邀全國各大醫院醫師傳授養生祕訣！

包括：台北市立聯合醫院、台北市中醫師公會、台北醫學大學附設醫院、彰化秀傳醫院、中國醫藥大學附設醫院、台北縣亞東醫院等各大醫院中醫師！

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>