

湖北中医药大学 中医康复理疗师培训班 中医康复理疗

产品名称	湖北中医药大学 中医康复理疗师培训班 中医康复理疗
公司名称	湖北中医药大学中医临床学院
价格	面议
规格参数	
公司地址	武汉市武昌区昙华林188号湖北中医药大学(老校区)
联系电话	13971306274 13971306274

产品详情

是中医学理论体系和中华民族优秀传统文化的重要组成部分。在快节奏的现代生活中，之所以能够引起社会的广泛关注，是因为这种文化与人民身心健康息息相关。正确理解的本质，使民众树立唯物辩证的养生观，是文化工作者的责任和义务所在。

是中医学的重要组成部分。医偏向于治病，并兼养生。养生不治病，着眼点在“治未病”，即预防疾病的发生或者促进身体的康复。文化的产生与发展来自于人民，来自于实践。

饮食养生

营养学十分重视和强调食物的酸碱性，不是凭口感，而是看食物摄入人体内经过代谢转化后，在体内代谢产物是呈酸性还是碱性。用以控制饮食，达到平衡体质的目的。

中医食疗是利用“药食同源”的食物进行防病，用以促进病体康复。

中医食疗根据食物的气对人体进行调养，把人当成人，讲究顺天应时，天时、地利、人和;顺应四时，吃应季的食物。用食物来调理身体，达到阴阳平衡的目的。

冬季养生饮食调养折叠编辑本段冬季饮食应遵循“秋冬养阴”、“养shen防寒”、“元忧平阳”的原则，饮食以滋0阴潜阳、增加热量为主。

[养shen为先]。饮食上就要时刻关注shen的调养，注意热量的补充，要多吃些动物性食品和豆类，补充维

生素和无机盐。狗肉、羊肉、鹅肉、鸭肉、大豆、核桃、栗子、木耳、芝麻、红薯、萝卜等均是冬季适宜食物。

[温食忌硬]黏硬、生冷的食物多属阴，中医康复理疗师培训，冬季吃这类食物易损伤脾胃。而食物过热易损伤食道，进入肠胃后，又容易引起体内积热而致病；食物过寒，中医康复理疗，容易刺激脾胃血管，使血流不畅，而血量减少将严重地影响其他脏腑的血液循环，有损人体健康，因此，冬季饮食宜温热松软。

[增苦少咸]冬天shen的功能偏旺，如果再多吃一些咸味食品，shen气会更旺，中医康复理疗培训学习，从而极大地伤害心脏，中医康复理疗师培训班，使心脏力量减弱，影响人体健康。因此，在冬天里，要少食用咸味食品，以防shen水过旺；多吃些苦味食物，以补益心脏，增强shen功能，常用食物如：槟榔、橘子、猪肝、羊肝、大头菜、莴苣、醋、茶等。

湖北中医药大学(图)-中医康复理疗师培训班-中医康复理疗由湖北中医药大学中医临床学院提供。湖北中医药大学中医临床学院是从事“中医养生,中医推拿,中医按摩,中医美容,中医艾灸”的企业，公司秉承“诚信经营，用心服务”的理念，为您提供更好的产品和服务。欢迎来电咨询！联系人：高女士。同时本公司还是从事湖北中医师培训招徒，湖北中医师培训班，湖北中医师培训考试的服务商，欢迎来电咨询。