

中医康复理疗 湖北中医药大学 中医康复理疗培训班

产品名称	中医康复理疗 湖北中医药大学 中医康复理疗培训班
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

中医养生饮食注意：

凉吃有益：热食可增加人体热能，吃冷食要先经过热化才进入消化过程，因而能消耗掉一部分热量。就是说，冷吃耗能，特别身体较胖者在炎热的夏季更应多采取凉食。但应注意凉食不能过冷，过冷的食物刺激胃肠。

多吃多动：虽然暴饮暴食不利于体重稳定，但有不少人难以避免，怎么办呢？合理的办法是牺牲下一餐，以抵消上一餐摄入的过多热量。为了不影响健康，以牺牲晚餐为妥。一来偶尔饿一顿对人体无碍，二来晚上入睡后消耗的热量很有限。而zui根本的办法是多运动，研究表明，胖人与瘦人在夜间消耗的热量大致相等。关键是在白天，胖子活动少，身体内部活动趋于缓慢，以至热能积存转化为脂肪。

少食多餐：将同样多的食物分成五次以上吃，比起一日三餐，养分摄取不受损失，中医康复理疗培训班，但体内产生热量要少得多。有关调查资料显示，每天进餐少于三次者，57.2%患有肥胖病，51.3%胆固醇增高；进餐五次以上者，肥胖的发生率为28.8%，胆固醇偏高者仅为17.9%。原因在于，每餐进食量减少，可降低血中胰岛素水平，从而增加脂肪酸燃烧。

芹菜有水芹与旱芹之分，水芹指生长在“江湖陂泽之涯”者，中医康复理疗，而人们经常食用的多为生长于平地的旱芹。芹菜含有多种对人体有益的营养物质，其中蛋白质和磷的含量比瓜类菜高1倍，钙与铁的含量是西红柿的20倍。特别是芹菜叶的营养更为丰富，据对芹菜13项营养成分的检测，发现芹菜叶有10项指标明显超过了其茎杆。芹菜有诱人的芳香气味，能够开胃健脾，增进食欲。常食芹菜可促进儿童的生长发育，还可缓解动脉硬化、神经衰弱、便秘等多种中老年疾病。将芹菜切碎与粳米共

煮制粥，是老少咸宜的春季养生保健佳品。

中医认为，春季肝阳易亢，肝风易动，可致高血压病人血压升高，中医康复理疗学习，情绪波动时甚至发生中风。芹菜性味甘凉，医学研究具有平抑肝阳、降血压的作用。治疗高血压，可用鲜芹菜250克洗净，水焯后切碎捣烂，挤出汁水，每次服1小杯，1日2次。一般7日为一疗程，连用4周后，可改为每日口服1次。长期食用，有保持血压平稳之功效。

立秋后仍须加强防暑降温，不在烈日下暴晒或在高温环境中久留，中医康复理疗师培训班，外出还应带上遮阳伞、帽，及时补充水分，多喝淡盐开水、绿茶、绿豆汤及酸梅汤、菊花茶、银花露、芦根水等清凉饮料。“秋老虎”易扰心神，常表现出心烦不宁，坐卧不安，思绪杂乱，此时应有意识避开这种不良情绪的干扰，做到神清气和，胸怀宽阔，遇事不烦，处事不躁，精神愉快，心情舒畅，始终保持心理平衡和良好的心境。立秋过后，可明显感到昼夜温差逐渐变大。早晚温差过大容易引起腹痛、吐泻、伤风感冒、腰肩疼痛等“风寒病”。开空调时间不宜过长，夜里最好不开。处在空调环境中的人们应常喝点姜汤。有哮喘、慢性支气管炎等慢性病，胃肠功能较弱，如常腹泻的人不宜着凉。

中医康复理疗-湖北中医药大学-中医康复理疗培训班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为客户提供“中医养生,中医推拿,中医按摩,中医美容,中医艾灸”等业务，公司拥有“针灸师培训,中康复培训,中医养生,推拿按摩师,经络调理师”等品牌，专注于教育、培训等行业。，在湖北省武汉市江汉区新华联738号三金华都二期商业幢商4二层的名声不错。欢迎来电垂询，联系人：高女士。同时本公司还是从事武汉小儿培训，武汉小儿费用，武汉小儿推拿的服务商，欢迎来电咨询。