

健康管理师课程 湖北中医药大学 汉阳健康管理师

产品名称	健康管理师课程 湖北中医药大学 汉阳健康管理师
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

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，外出还应带上遮阳伞、帽，及时补充水分，汉阳健康管理师，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，健康管理师课程，此时应有意识避开这种不良情绪的干扰，做到神清气和，二级健康管理师，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。

食疗不是不可以有，但是前提是你们能不能用点心思做的好吃一点？贫道虽然也注重日常食疗，但是依然食不厌精脍不厌细，“化中药为美食”是老衲的至高原则！想想看，好不容易整出来一顿食疗，用心良苦，但是口感糟糕，让家人在饮食方面得到健康的同时，却让他们好好吃顿饭的心情都没了，情志失调造成的损害，是不是会“补了东墙，拆了西墙”呢？

避免过分寒凉食品不吃直接从冰箱中取出的食品，应等其温度回升或加热后再吃，因为太寒凉的食物会损伤胃的阳气，造成不适。

吃些祛湿热食品，如薏仁性凉味甘淡，有健脾利湿、补肺清热、止泻抗癌等作用，可以加入饭中同煮，煮汤、磨成粉服用或冲泡食用；丝瓜、木瓜可以通络去湿；马齿苋可去肠胃湿邪等。另外，中医讲“暑必夹湿”，食用竹叶、荷叶、西瓜翠衣等可以解暑利湿；“苦能燥湿”，多吃苦瓜、苦菜、莴笋、芹菜、蒲公英

英、莲子、百合等苦味食物也是一个不错的选择。

二、衣着：宜选择质地轻柔、干爽、透气性佳的面料

研究显示，亚麻衣物能调整人的经脉系统和内分泌系统，对中枢神经系统起到镇静作用。由于亚麻的纤维是中空的，富含氧气，

健康管理师课程-湖北中医药大学(在线咨询)-汉阳健康管理师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 (www.zyys100.cn) 是湖北武汉,康复产品的翘楚,多年来,公司贯彻执行科学管理、创新发展、诚实守信的方针,满足客户需求。在湖北中医药大学领导携全体员工热情欢迎各界人士垂询洽谈,共创湖北中医药大学更加美好的未来。同时本公司 (www.qyzcys.com) 还是从事确有专长医师培训,确有专长医师推荐,确有专长培训考核的服务商,欢迎来电咨询。