



mnopq rst * 3

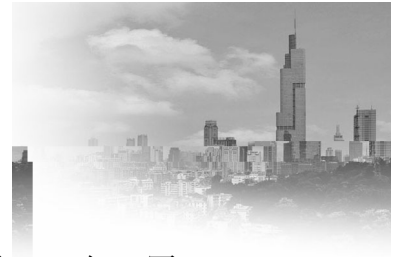
程 洁



w康 7})IF 护 命 7
 7~ 回顾\华 { Y b 留2o数
 bc a \华Z[W Crs L- 热q
 5Y \ # 医{ Eq 5 辟 z
 # iT T \ T斗 TA 终hT
 , F h o e = n2
 运 =YM 脱
 [W乎5a M m { 阳
 F S命2 o X Y
 =m{ 阳B衡 F张{ \ 阳 阳\ { { 阳(<
 2
 医 KA病 病 zE AY 胜数
 V 医>Hqq ~ 辟 z) { 阳失+B
 衡 nChy络Y通 血Y { 脏; Y * 才 ;
] 病
 bc] E M 8 探讨
 从 UV看WX Y
 病 怎 回 o g ~Y愿 病 怎 才&

+ /





Y 病呢 ab] 病 什 M be病 怎 写
 病 逆U针 e 像Y像 张 P
 被w 病 q应 { \ c
 E 祖H告诉] 病 c 什 &fc 5a
 k 病 n = ? d \
]] 病 kY 回 " 4 病 u c
 n 失] \ E 箭 E 告诉]
 5 伤 怎 A] 病呢
 \ 医 原d告诉] • +失 病 F 原
 u; H(c) + u
 (+ (5 . 恐 惊) | 食失 PV失 当a
 B原 " | 血 Y 原 O 伤 J
 5 v 医9 k >] 病 Y离\ w
 Z [WX E \ 理身] ^

(一)食物L 4

祖H告诉] 5as T循5a
 春z (Xz) 冬 { 阳B衡 食 E 离] 病
 吃 w康] 祖H m } 食 源 房 } 房 食
 吃什 怎 吃才 w康呢 M • 忆
] W \$ M { C(OXz) 春c
 吃} ~ zc吃; h Xz吃 E c吃
 4k 冬c吃黑 w
 F Sm] 春B z X Xz 冬 5a
 安n] 食材



WX

Y四、





春C食 春 v \$苏 B C 夙 q
 应{ C \ 春 q } {脏\q应 w9 k
 吃} ~] w9 Zw9 K " 4X
 X (当J C 春c 吃} 食
 e} 景 既] w9] XX

春c w旺 U 应 食 S味eB T #
 T 食 " 肉 b& aR 4*
 菜(" 菜 菜 菜 菜 a a
 菜)

S食 &\ 肉疲 U产 S T " \ 疲P
 " 4 带 4* 菜 兴p y 6 抵抗疲P
 o 预 春困 食 ~ 巧f X
 春c s 食 带 a 菜

zC食 (\ zc z % z
 c({ \q应 c {脏\ = c c ; 命
 旺盛 X C zC 很 Y宜吃 热 食
 T弱 吃 凉食 n凉 zc=P宜吃
 食 味菜 肉热 Q } a 4 ; 柿
 ~ 冬Q ; h7 UJ 菜

* Xz食 Xz u(春z 冬 C =v %c
 \医> 畴 y # 太{阳[E% 8 \
 i UXi 八 J E EFXz C
 =v 八c Xz 应EZ变 Xz({ > \ k

*

+





脏 E E脏 Z k Y u Xz
 ; a 米 当 l = 单 + 食
 C l 食= 食 F " 4 南Q 胡 M
 } 米 s 梁 青 a > 肉 羊肚 肉 青鱼 鱼
 鱼 鱼 鱼 9 鱼 鱼 ^ 5 河) 术()
 e 草

c 食 C Az C 冬 C 9 u%
 冬 cZ > u 冬` U \ 医{ 阳{ \
 F k 脏 M C @ C 很 植
 4k(C Cl 食 4k F "
 米 x w = 4 w 菜 { 津 "
 菜 x } z c 津液 O v 吃 {
 津 菜 Z 菜津液
 c 吃 藕 藕 . 菜 X 7 T
 sM X 抗 藕 吃 \ 热 吃 wE
 滋{ 益血
 c m wE \ 医 m c c
 k l b E 才 & 冬 c 8 备 吃 南 Q E q E 很
 c wS 凉 E w % Y 宜 吃
 冬 C 食 (\ 冬 C 冬 春 % 8
 u 农 M 月 \ 医{ 阳{ 黑 F
 k 脏 黑 冬 Cl 食 黑 食
 F " 吃猪 羊 7 脏 像 植 w " 黑
 a a



W
X
Y
四



*



冬C- 应 增\$热& F P当
 食 k> T应 : T T F " 肉
 鱼7 7 a7 R 食 k TY8 K
 \ 吸 ZO k需 - s 增d
 K 抗病&X
 冬c} ~菜 qj P当吃 薯7 " e薯马 薯 菜
 I F # AK冬C 增
 # n U 充 吃
 食 " 米 ! ST 猪w 8菜U
 味7 充
 祖 医>) 冬J B衡{ 阳 疏通y 络 血
 1
 冬C 应W应5a 阳 滋 F > \医 w:
 : 原: (食\应 吃 S热S
 阳 食 d s K &X 冬C食 应>
 T # K\ 食 食 米 米 玉米
 a a 谷a7 菜 菜 M 菜 菜 羊
 肉 >肉 b肉 肉 鱼 鱼 鱼 带鱼 肉食 w
 w # 4
 冬C # fg 吃 猪w
 鱼w油 吃ST % T油 a 食 I
 YM
 C该吃什 \医 >n/ o 证n n
 Nn u] 食 i (热 凉){ 味(}

*

+





; 黑) 安n] l 食 - 吃 w康
 l0食 \$% \$ %-% (
 (1 很 K7植 食 xb oZY*
 \E 很深刻 d >] Lxk ?
 食 ? — l0食
 l ?8 c九 # O cI 食5
 A 太 =k' 5 Y8限 吃Y吃
 A你 #A你 A你
 九 #应 O{ UJ 菜 > E 状 食
 7 春吃} 宜 吃} Nw~ [z 吃;
 宜 吃; a ; 米 菜 h 吃 宜 吃4k7 藕 w
 N 冬吃黑 宜 吃黑米 黑a w <
 应 O C 肉食 7 A 春
] 7/孕 X 肉= Y吃 8许
 # 7 = b 羊 7
 v 肉7 * =* K吃 i < Y" 两<
 两< Y" < < Y" G S 走
 Y" c 飞 c 飞 Y" 游 k n 8E 吃
 7 7 离 越 越
 M5a q应 & 吃 Y煮 &煮 Y
 & Yb
 吃 8 m 证 q 6 W应5a 5
 a W应c
] l0食 kE 预 F E 5] (



W
X

Y
四

**





MM 食' w康 握(5 \ 85 w康 F Y8] 病 Y

(二)情志L 4

k + 5 . 恐惊
+ (] 围 qw康G Y B病变 y y
5 O 泽 8 E

Us 兴 嬉笑 UB U5愁 U. 伤 像5as /
变 U/ 2% U/干] Y9 ;

j 当 <激 +太9 E " 失+B衡 n Y
; 障 y y u Y : 伤脏 [+ -

Y\$ R 伤脏 z & 8E . 恐q应 h
{ 脏 w=E F S 伤w 伤= 伤E . (5)伤
恐(惊)伤

" 何 控+ | 祖H告诉] 何 E f + -
= ? E

伤= 恐胜 8E M 伤=脏 z %2

恐 - 故胜=c f c k 当 恐t & d
9 + | 障

伤w . 胜 w +- U 9 : w脏 wq
应{ ^ ({ f \ f ^ Z q应 +-

. k qwc太盛 " 4 哭 场 . 助 c9w

* 伤E 胜 r] =d; j 9 %

" +怠 闷食 Y旺 E 郁 运 失

z斯 激 盛 冲^郁 " O4Z变=d状

*

++





d
 5伤 胜5 . 59 " 伤 9+ +%)
 f 8E 伤 " - \ 沉 R G
 " 欢快 Z
 恐伤 胜恐 9 aS惊恐 " 产 ,%Y
 DK2 [[Y安 = 9 M 失禁 - Y
 病d变 E AK9 惊恐 n z&失
 • B 伤 惊恐%q k R 9 恐t
 =d A恐t h YP 8) *g
 | M 深] (8讨 \ 5 =d
 >—o限 =h 技术\ R 食
 + - k { l] @Aw康 吃 吃q B + -
 ^ Sd B衡 操 y 听 B衡 音 o {
 wh =悟 oB衡 ^ S {] E
 > 变 变 医 c 2l 欢
 d{



W
X

Y
四

(本稿由徐州市社科联推荐)



程 洁,w\$矿业大学9教", \$1 认证高级%身L 4
 Ws, \$1 首批高级%&顾问, \$1 一级%&咨询s, 青, J
 %灵成: Ws, 青, J 网络%&Ws, 亲子沟通技巧K | s,
 学习能力指Ws, 1 2(组织)系统排列高级指Ws。

*

