m n o p q r s t * 3

程 洁

: ; 8 < = > ? @ A B

w康 7 }) l F 护 命 7 s 7 ~ 回顾 \ 华 b) { H c Y b 留 2 o 数 b c a \ 华 Z [W C r s L - 热 q 5 Y c \ # N 医 { E q 5 k 辟 A z # i T T \ T 斗 E T A 终 h T N , F h o e = n 2 运 = Y M 脱 [p f W 乎 5 a M m 阳 Q C F S 命 2 o X Y = m 阳 B 衡 F 张 \ 阳 阳 \ 阳 (< 2

医 K A 病 病 A z E L A Y 胜数 b b V 医 > H q q ~ 辟 A z) 阳失 + B 衡 n C h y 络 Y 通 C 血 Y { 脏 ; Y 才 f ; J J] 病

b c] E 9 M 8 ? 探讨 从 ' (看 / 0 9 [病 怎 回 B o A g ~ Y 愿 病 怎 才 & + /

Y 病呢B a b] 病 什 B M b e病F 怎 写
r 病 逆U针 0 e e 像Y像 张u u * [
[被w 病 W X F F q应 { \ c
> E E祖H告诉] 病 c 什 & f c 5 a
k 病 n = ? d \ F W
] F]病 k Y 回 " 4 e 病 u c
n 失] \ F E 箭 E 告诉]
c 5 c 伤 怎 A]病呢B
\医 原d告诉] + 失 病 F 原
u ; H(_ c) C + u
(- +(w 5 } . 恐 惊) l食失 P V失 当a
? U B原 " l 血 Y 原 0 伤 J
5 v 医9 >]病 H Y离\ w
C ! / 0 **理身** 6 9 [
(一)食物L 4
E祖H告诉] 5 a s W T循5 a
春z (X z) • 冬 阳B衡 食 E M离]病
吃f w康] E祖H b c m }食 源 房 }房 食
吃什 B怎 吃才 w康呢B R M • 忆
] - f W d c $! M { C(0 X z) 春c
吃} ~ z c吃; h X z吃O • c吃
4 k 冬c吃黑 w
F S m] 春B z X X z • ` 冬Z 5 a
c安n] 食材

%春C食 &春 v $苏 B C ({ q
应{C \ 春 q } {脏\q应 9 k
吃} ~] 9 Z 9 K "4X
X k (当J C 春c 吃} 食
e} 景 既] 9] XX
春c 旺 U 应 食 ?S味eB T ~ #
T 食 " 肉 b& aR J 4*
菜(" 菜 i 菜 i 菜 i 菜 J a a
菜)
S食 &\ 肉疲 U产 S T " \ 疲P
" 4 带24* 菜 兴p y 6 抵抗疲P
o 预 春困 食 ~ 巧fX U
春c . s 食 带 Oa 菜

%zC食 (\ zc &z &• f z
c({ \q应 c {脏\= i Qc 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 K味菜 肉 热 $Q }a 4 T $;柿
c~ 冬Q2 s; h7 UJ 菜
%Xz食 Xz u(春*z•冬 C =v/ c >
\医> 畴@ y # 太 阳[AC % 8 \
W M iUXiZ J 八 J E e FXz C
=v 八c Xz应 Z变 Xz({ >e\ Q

+ *

脏 Q 脏w Z k Y u f X z
;a 米 当 l =6单 + 食
> C l食= O 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 O 河) 术( ) ql
e草
+% • c食 • C A z C 冬C 9 u & •
& 冬 c Z > * u • 冬` > U \医 阳{ \ Q
F ` Q脏 M • C ` @ C 很 植
4 k (• C • C l食 4 k 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8 藕 藕 . 菜 X 7 T
s M X 抗3 E 藕 吃 \ 热 吃 w
滋 益血
• c m w \医m c • c
k l b r 才& 冬c 8 备 吃南Q E q 很
• c w S凉 w % Y宜 吃
,% 冬C食 (\ 冬C & 冬 & 春 f 8
u农b M月 \医 阳{ Q 黑 F `
Z Q脏 黑 冬C l食 黑 食
F "吃猪 羊 7 脏 像 植 w "黑
a a

冬C - 应 增$热& F P当
{ 食 k > ! T应 : T T F " 肉
鱼7 4 7 a 7 2 R > ? 食 k T Y 8 R K
\ 吸 ` Z O k需 - s 增d
K 抗病& X
冬c } ~ 菜 q j P当吃？薯 7 " e薯 马 薯 菜
I F ~ # A K冬C 增
^ n f 2 U " 充 吃？
食 " 米 S T 猪 8菜U
d味 7 充
祖 医 >) 冬J B衡 阳 疏通 y 络 C血
1 s
冬C 应W应5 a 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 i
O a a 谷a 7 菜 菜 M O 菜 菜 羊
肉 肉 b肉 肉2 鱼 鱼 鱼 带鱼 肉食 w
w # 4
冬C ~ # f g 吃 ？猪
鱼 油 M吃S T % T油 O a 食 I
Y M {
J C该吃什 \医 n > n / o | 证n n
N n c u] 食 i C (热 : 凉) { 味(}

+ *

; O 黑)c安n] l食 - 吃f w康

–% 0 l食 @ C $ % Q $ 9 % Q

9 (1 很 K 7植 食 x b o Z Y *

\ E 很深刻 n d >] c L x k - f ?

食 ? ——0 l食 (

I ? 8 c九 # O ; c l食5

A 太y ^ = k ' x 5 Y 8限 吃Y吃

A你 # A你 . b A你

九 #应 O { U J菜 > E 状 食

7 春吃} 宜 吃} N ~ [z吃;

宜 吃; a ;米 菜 h •吃 宜 吃4 k 7 藕 w

N 冬吃黑 宜 吃黑米 黑a J w <

应 O C 肉食 7 c A & 春 &

•] 7 / 孕5 4 X > 肉 = Y吃 8许

> 7 = i b i羊 i 2 7

& • v 肉7 * = * K吃 i < Y " 两<

两< Y " < < Y " G S * 走

Y " c * 飞 c * 飞 Y " W游 k n 8 8 E e 吃

7 7 离 越M 越

M 5 a q应 & 吃 Y煮 & 煮 Y

& Y b

吃 8 m | 证 q & 6 W应5 a < 5

a W应c

] 0 l食 k E 预 F E 5] (

+

M M o 食' w康 握(5 k \ 8 5 k w康 F Y 8]病 Y

(二)情志L 4

k + w 5 } . 恐 惊- + ( ] M 围 q w康G Y B病变 @O y y Ce w 5 O 泽 M 8 E e U s兴 嬉笑 U B U 5愁 U . 伤 像5 a s C / 变 U / 2 % U / 干 5] M Y 9 ; j 当 激 - +太9 E " 失+ B衡 n J Y ; ; 障 @O y y C u f w Y :伤脏 e [+ - Y $ R 伤脏 z & 8 E e w } .恐q应[h {脏 = F S e 伤 w伤= }伤 .(5)伤

恐(惊)伤

"何 控+ | E祖H告诉] x何 E f + - = ? E

% w伤= 恐胜w 8 E e M w 伤=脏 z (2 恐 - 故胜=c w f c k 当 恐t & d 9 w + |障

% 伤 .胜 + - U 9 : 脏 q 应{ Q ^ ({ f \ f ^ Z q应 + - . k q c太盛 " 4 哭 场 .助 c 9

% }伤 胜} } r] M *= d ; j 9 } : C " +怠 L G闷 食 Y旺 C郁 运 失M z斯 激 盛 冲^郁} " O 4 Z变= d状

+ + *

: ; 8 < = > ? @ A B

d

+% 5伤　w胜5　. 5 9　" 伤2　C 9 +　)

f 8 E　Z　伤　"　- \沉　C　G

"　欢快w　Z　P

, % 恐伤　} 胜恐　9　A a S惊恐　"　产　C Y S

C　K 2　[[Y安　=　9　C　a　M R失禁　- Y

病d变　M　J　E　A K 9　惊恐　n　z & 失

• B　伤　惊恐% q　k　}　R 7 9　恐t

= d　A恐t　h　Y P　> 8　) *

9　| M　深　]　(> W 8讨A　\　5 k　= d

>——o限　= h　技术\　i R　食

+ -　k　{ l] @ A w康　吃　吃q　B　+ -

^ S d　B衡　操　y M　听　B衡　音　9 o　{

w h　= 悟　o B衡　^ S　{　>　]　E

>　变　变；医　c 2 l欢

d {

（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 W s，$ 1首批高级% & 顾问，$ 1一级% & 咨询s，青，J % 灵成：W s，青，J网络% & W s，亲子沟通技巧K | s，学习能力指W s，1 2（组织）系统排列高级指W s。

+，