

2010年中医护理：中医护理生活起居护理\_护士资格考试\_  
PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/1/2021\\_2022\\_2010\\_E5\\_B9\\_B4\\_E4\\_B8\\_AD\\_c21\\_1548.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/1/2021_2022_2010_E5_B9_B4_E4_B8_AD_c21_1548.htm) 《内经》云：“人以天地之气生，四时之法成。”人是大自然的产物，人类要想获得健康，必须“顺四时调阴阳，避时邪养形神。”生活起居必须适应自然界的變化，才能减少疾病的发生。比如中医强调起居有常，应做到“日出而作，日落而息”，对年老体弱的人来说，冬天宜早睡早起，夏天宜晚睡早起。更多信息请访问：百考试题护士网校 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)