中医健康资源包

**目录**

**一、文字**

第1-中医药知识题库

第2-儿童中医药保健知识

第3-小暑不算热，大暑三伏天！一年中最热的日子如何过

第4-儿童日常中医保健知识

第5-冬季儿童易发水痘　中医支招防治感染

第6-儿童使用中药有什么禁忌？

第7-一个食疗方，有效预防儿童流感

第8-节气养生 阳气小得盈满，正当健脾祛湿

第9-两味药，六个方，春天这样给孩子祛湿

第10-秋雨连连湿气重，3道应季祛湿汤做起来

第11-小暑不算热，大暑三伏天！一年中最热的日子如何过

第11-先吃后吃有学问，进餐顺序听听中医的建议

第12-缓解咳嗽不只可以熬梨水，还有这些做法

第13-中医如何认识骨质疏松？

第14-面对焦虑失眠，中医来支招

第15-中医教你养生妙招，应对“三伏天”滚滚热浪

第16-中医药预防新冠肺炎十问

第17-这些食物的营养了解一下，保健作用棒棒哒！

第18-食养、食疗要分清

第19-听听中医说“疼痛”

第20-学会喝水才养生

第21-冬令补“参”，中医教你怎么补更有效？

第22-让肿瘤无计可施，中医有妙方！

第23-春末夏初如何补气？中医教你三道药膳

第24-非常时期如何调适身体，中医专家送您5句话

第25-秋冬防疫“中医开方”之按摩推拿篇

第26-秋冬防疫“中医开方”之膳食保健篇

第27-秋冬防疫“中医开方”之生活起居篇

第28-水果中蕴含的中医智慧

第29-蔬菜中蕴含的中医智慧

第30-发热门诊中医药协定方

第31-推荐 4 盏春季宜饮的中医药茶，温和滋补，预防疾病

**二、图片**

第1- 青蒿素为抗疟神，喜获诺奖扬国医

第2- 谷雨养生不用慌！这些祛湿健康妙招请收好

第3- 第二中医大学植物标本馆

第4-【健康养生】中医教您十个养生小动作，坚持做有益健康

第5-【健康养生】中医教您五种方法，调理脾的“坏情绪”

第6-“科学健身18法”图解

**三、视频**

第1-《中医故事》

第2-《百家讲坛》中医话节气

第3-《我是中医》

第4-易筋经字幕版

第5-武术拳操字幕版

第6-八段锦字幕版

第7-五禽戏字幕版

第8-二十四式太极拳字幕

第9-起床前、吃饭前、睡觉前，中医教你在家巧锻炼！

第10-一着凉就胃痛？中医暖胃茶来支招！

第11-让肿瘤无计可施，中医有妙方！ | 健康公开课

第12-中医泡脚知多少？时间、水温、深度、药材均有讲究！

第13-中医帮你擦亮“心灵之窗”

第14-舒展筋骨八段锦 | 宅家动起来

第15-太极健康·六字诀丨宅家动起来

第16-神气小囡五行操丨宅家动起来

第17-特殊时期，中医教你如何进行心理调适