

<<四季养生>>

图书基本信息

书名：<<四季养生>>

13位ISBN编号：9787030353481

10位ISBN编号：703035348X

出版时间：2012-9

出版时间：科学出版社

作者：刘佑华，王英杰 主编

页数：150

字数：109000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<四季养生>>

### 内容概要

《四季养生》根据春、夏、秋、冬四季不同的气候特征,全面地讲述适用于不同时节的养生方法,既包括五脏的保养,也包括食疗方法,另有针对某些常见的不适症状的调理与养护。书中提炼了大量的中医养生精髓,也搜集了不少养生诀窍,给人们以健康指导,倡导科学、健康的生活方式。

## <<四季养生>>

### 作者简介

刘佑华，主任医师，曾任河南濮阳市油田总医院（原中原油田总医院）副院长。1963年毕业于北京中医学院，毕业后即在北京中医药大学东直门医院从事骨伤及推拿工作，后调至中原油田总医院任副院长。师从于著名中医骨伤科专家刘寿山先生、季根林老师。曾编著出版《推拿简编》、《中医病症诊治汇通》、《自我保健按摩简编》等书。

## <<四季养生>>

### 书籍目录

- 前言
- 第一章 春季养生
  - 春季要养阳护肝
  - 春捂
  - 防春燥
  - 祛春火
  - 解春困
  - 春季养生的情志调养
  - 春季饮食调养
  - 春季宜食的蔬菜、水果
  - 加强体育锻炼
  - 春季易发病的防治
- 第二章 夏季养生
  - 夏季保脾
  - 夏季多饮水
  - 夏季养生话午睡
  - 夏季养生的情志调养
  - 夏季减肥
  - 如何预防中暑
  - 夏季要注意保护皮肤
  - 夏季食疗豆类“当家”
  - 夏季饮食调养
  - 夏季宜食的蔬菜、水果
  - 适宜进行体育锻炼
  - 夏季易发病的防治
- 第三章 秋季养生
  - 秋季保健养肺为先
  - 秋乏来袭怎样应对
  - 秋季养生的情志调养
  - 秋季要练健鼻功
  - 秋季饮食调养
  - 秋季宜食的蔬菜、水果
  - 耐寒锻炼从秋天开始
  - 秋季易发病的防治
- 第四章 冬季养生
  - 冬季要养肾护肾
  - 养成良好的生活习惯
  - 冬季养生的情志调养
  - 冬季饮食调养
  - 冬季肉食佳品——羊肉
  - 冬季宜食的蔬菜、水果
  - 冬练“三九”有科学
  - 冬季易发病的防治
- 附录常用腧穴



## &lt;&lt;四季养生&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：春季养生 春季从立春开始，雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨共6个节气，至立夏的前一天，为春三月。

我国古代喜爱养生者很早就认识到，大自然具有春生、夏长、秋收、冬藏的规律。

人类是大自然的一部分，也具有四季更替的规律，从养生角度来看，人类必须顺应天时，才能取得效果。

具体落实到某一个人，都有其十分独特之处，一般来说，春季是人体阴阳交替的季节，亦即阳气生发、生机盎然的季节，但也是疾病多发季节。

很多传染性疾病、流行性感冒、慢性疾病，往往在这期间发病或复发，所以这一时期增强体质至关重要。

春季要养阳护肝春季万物萌生，对中老年人及体弱者来说，借春天这大好季节对五脏进行一番调养是很有必要的。

按照中医“四季侧重”的养生原则来看，春季应以养肝为先。

中医认为，春应于肝，春天肝功能旺盛，负担较重，此时应注意养肝。

这是因为春天人们的活动量较大，血液循环加快，营养消耗增加，而血液量的调节、营养的吸收、消化和供给均与肝脏有关。

“肝藏血”是说肝是贮藏血液、调整血量的重要脏器；肝又主管情志，情绪的好坏直接影响着人体对营养物的消化和吸收功能。

所以，在春季人体新陈代谢与肝脏关系极大，只有保持肝脏旺盛的生理功能，才能适应自然界生机勃勃的变化。

春季养肝，首先是保持情绪舒畅。

人们常说“火大伤肝”、“怒伤肝”、“肝火太旺”，其实都是在说情绪太偏激或过度受刺激会使五脏之气平衡协调的关系受到破坏。

肝属木应春，春季与肝脏五行相配，肝气调达则可抒发心中郁气，气血运行通畅。

生气发怒易导致肝脏气血瘀滞而成疾，所以中医特别强调“肝喜调达而恶郁”。

春天最怕肝气抑郁，轻者可使人神经衰弱、内分泌紊乱，重则可出现精神失常、高血压、心血管疾病等，并使人体免疫能力显著降低。

要想肝脏强健，首先要注意情志养生，学会制怒，尽力做到心平气和、乐观开朗，从而使肝火熄灭，肝气正常生发、顺达。

如果违反这一自然规律，就会伤及肝气，导致肝病的发生。

春日渐长，不要孤眠独坐，自生郁闷。

改善良好情绪的最佳方法是培养热爱生活、热爱大自然的良好情怀，在阳光明媚的春天，可约上亲朋好友外出游春赏花，踏春问柳，临溪戏水，散步练功等，这些都有助于兴奋精神。

在起居方面，因白昼为阳、黑夜为阴，故应“夜卧早起，广步于庭”，即适当晚睡，在晚上10点左右，但晨起要早，在6点左右，以迎朝阳，避寒就温，采纳阳气。

在运动方面，动为阳、静为阴，故春季要多到户外参加体育运动，吸取大自然活力，以化精血，既能使人体气血通畅，促进吐故纳新，强身健体，又可以怡情养肝，达到护肝保健之目的。

春季万物复苏，吃些具有升补作用的食物，不仅符合春季人体的生理变化，而且可收到一定的健身防病效果。

菠菜拌猪肝：将菠菜200克用水焯熟，加熟猪肝100克切3片，调味后食用，可养血滋阴。

对肝气不舒并发胃病的人，有辅助治疗作用。

健脾固肝粥：山药30克洗净去皮切块，芡实15克、粳米50克洗净，加适量水煮粥食用，可健脾养肝。

春日养肝汤：白木耳10克、枸杞子10克、新鲜鸡肝2个，洗净焯好，煲汤饮服。

可治老年人肝血不足、饮食不佳、眼睛干涩等。

夏枯草糕：掐取夏枯草嫩苗洗净切碎，加面粉拌匀，加盐蒸熟，加上蒜泥（也可不加），食之清香软糯。

## <<四季养生>>

夏枯草入肝经，能清热明目、降血压，最宜血压高者食用。

凉拌枸杞头：摘取春天新发的清香可口的枸杞嫩芽，洗净放开水中焯一下，去掉苦味，加盐、醋、香油拌食。

可清热，祛风明目。

用枸杞叶泡茶，长期饮用可使人精力充沛、皮肤润泽。

茵陈食法：取茵陈洗净、切碎，放入面粉，加水和面，做成茵陈饼，或烙，或烤，或蒸，食之松脆芳香。

或将茵陈洗净、切碎，加调料凉拌，称生拌茵陈；或把茵陈切成小段，入滚水中加调料、淀粉做成汤羹，称茵陈羹；或把茵陈煎汁，加米煮成粥，称茵陈粥，气味清香宜人。

李时珍著《本草纲目》载：“茵陈除风湿寒热邪气，热结黄疸，久服轻身益气耐老，面白悦、长年。”春食茵陈有疏肝养肝、清利湿热，预防与治疗黄疸性肝炎的功能。

蜜汁芹菜：芹菜洗净、榨汁，滤渣取汁，加蜂蜜炖开服。

可平肝火，清热解毒。

## <<四季养生>>

### 编辑推荐

《养生大智慧:四季养生》介绍了春夏秋冬四季分别试用的养生方，不仅包括食药物，还有推拿按摩法，并阐述了情志调养的重要性。

读者可以根据书中的内容，结合自身的健康状况，挑选适合自己的养生方。



版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>