

<<夏季养生计划/家庭保健书架>>

图书基本信息

书名：<<夏季养生计划/家庭保健书架>>

13位ISBN编号：9787502354305

10位ISBN编号：7502354301

出版时间：2006-10

出版时间：科学技术文献出版社

作者：苏文

页数：280

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>

<<夏季养生计划/家庭保健书架>>

内容概要

春、夏、秋、冬四季有不同的温、热、凉、寒的气候特点，对人体造成了不同的影响，人们的养生应该“应天顺时”，在不同的季节采取不同的养生方法，以达到“天人和谐”。

《夏季养生计划》从养生总原则、生活方式、饮食方式、运动锻炼、美容护肤、防治疾病、保健食谱7个方面进行了全面系统的介绍，更具科学性和指导性，是一本实用的养生保健指南。

《夏季养生计划》是夏季分册。

<<夏季养生计划/家庭保健书架>>

书籍目录

第1章 夏季养生总动员 二十四节气养生：立夏二十四节气养生：小满二十四节气养生：芒种二十四节气养生：夏至二十四节气养生：小暑二十四节气养生：大暑 第2章 健康生活，安度炎夏 夏季养生注意啥 夏日长，宜养心 夏季以养脾为重 长夏防湿进行时 中伏到，防暑急 夏季不可贪凉过度 走出夏季穿衣的误区 夏日午睡有讲究 夏季沐浴，洗出健康 夏季房事调摄 女性夏季保健六不宜 夏季蚊虫歼灭战 太阳镜：夏日街头流动的风景 第3章 夏天，吃出健康 夏季饮食原则 最适合夏天吃的食物 夏季补充营养素 防暑最佳食物 夏日蔬菜你会吃吗 饕餮夏日吃水果 炎热夏季喝水有方 夏日，爱上冷饮 夏季早餐完美方案 夏季防食物中毒 夏季饮食误区 第4章 夏季运动总攻略 夏季运动健康“处方” 夏季运动后七忌 夏日运动学会选择 盛夏运动补水有方 适合夏天的锻炼方法 夏日游泳必读 夏天，老人健身八戒 慢性病人如何运动 夏季减肥运动进行时 夏季出游全攻略 第5章 美丽窈窕，激情夏日 你不可不知的夏季皮肤特点 夏日护肤总动员 夏季皮肤护理禁忌 夏日防晒一级战备 夏天，做个“白雪公主” 美丽夏日，无“油”无虑 夏日晒后修护 冰凉行动 夏日补水，做个水嫩美人 夏季果蔬美容大全 夏季瘦身完全计划 第6章 夏日防病，全民行动 注意夏日“高温病” 莫让夏季头痛盯上你 预防夏日皮肤病 谨防夏季肠胃病 侵袭宝宝更要防中暑 当心“夏季情感障碍症” 炎热夏季，小心“水中毒” 冬病夏治三伏贴 夏天憋汗易“憋”出病 夏季预防“空调病” 夏季对付“老年病” 夏季，家中常备单味中药 第7章 饕餮夏日，爱上美食 夏日美味下饭菜 炎炎夏日，最爱凉菜 喝汤喝健康 营养美味来碗粥 甜品，夏日好朋友

<<夏季养生计划/家庭保健书架>>

章节摘录

夏季养生注意啥 1.夏日饮食,吃出健康 多吃蔬菜和瓜果 出汗可使绝大多数水溶性维生素随汗液排出,如维生素c、维生素B1、维生素B2。

补充这些维生素,要多吃富含维生素的各种新鲜蔬菜和瓜果。

调饮食少膏粱 夏季饮食应以清淡、新鲜、易消化为主,如蔬果、蛋类、豆制品等,少食高脂厚味及辛辣上火之物。

可自己制作一些清凉食品,如绿豆粥、莲子粥、荷叶粥、赤豆糕、酸梅汤、菊花茶等;还可以吃一些新鲜凉拌菜,加些醋、蒜泥、姜末等调味品,既能解暑祛湿、健脾益肾,又能抑菌杀菌,预防肠道病。

不吃剩菜剩饭,不暴饮暴食,防食物中毒。

不超过30℃,湿度在60%上下。

夏季不宜露宿,不能以地面、阳台为床,也不能对扇、当窗而眠。

养神 有10%的人夏季会出现情绪、心境和行为异常,表现出情感障碍。

因此,入夏后,首先要思绪平静、心气和畅、情志愉悦,不可以热为热、急躁激动。

“心静自然凉”,在高温天气下尽量少讲话,不做激烈的体力活动和紧张的脑力思考,少在烈日下长时间劳作和行走。

不把复杂、高难度的脑力或强体力的劳动安排在夏日的中午操作,以免劳精伤神耗力。

防中暑 暴晒太久、出汗太多,会引起余热蓄积而中暑;居室要通风,常拖地板,多置些起降温作用的植物类饰物。

夏季宜勤洗澡,保持皮肤清洁,以防暑、防疱疹。

穿衣宜选择轻、薄的棉纺织品。

避伤害 夏天穿衣单薄,应留神蚊、虫、毒蛇咬伤,钉子、玻璃、刀子割伤,开水、滚油烫伤等。

常备药 家中的常备药品应有黄连素、藿香正气水、十滴水、仁丹、清凉油、六一散、风油精、痱子粉、碘酒、创可贴、肠胃药、感冒药等,以备急需。

外出应防晒 夏季外出应尽量避免“骄阳似火”的正午,确需外出时,要打遮阳伞,戴遮阳帽、太阳镜等,并在暴露部位涂抹防晒霜。

烈日下运动时,要定时休息。

高温别贪凉 外出归来时,不要立即以冷水冲洗出汗的身体,以免全身毛孔突然闭合,使热量留于体内不得散发;勿卧于砖地、水磨石地,防止引发关节炎、坐骨神经痛等;勿将空调温度开得过低,使室内外温差过大,导致进出时人体难以适应;勿长时间让风扇直吹身体,以免人体调节失衡而致病。

木上不久坐 老人常说:“冬不坐石,夏不坐木”,其原因是夏季气温高、湿度大,久置露天里的木头(如椅、凳等)含水分较多,表面上看来是干的,经太阳一晒,它便会向外散发潮气,久坐其上,能诱发痔疮、关节炎等。

夏日长,宜养心 夏日是天地万物生长之时,天地气交,万物华实,山川竞秀,生命壮盛。

夏季属火,火气通于心,火性为阳,所以,夏季的炎热最易干扰心神,使人心神不宁、烦躁不安、焦急好怒。

夏季是人体新陈代谢最活跃的季节,体内能量消耗增加,血液循环加快,直接加重了心脏负担。

此时,若不注意对心脏韵保养,极易造成伤害,诱发疾病。

因此,夏季养生重在养心。

中医认为应掌握夏天时机,好好养心,有助预防心血管疾病,使体内血脂代谢正常,避免体内脂肪堆积,维持体态轻盈,并保持良好的精神状况。

心脏是人的生命根本、活动主宰,在五脏六腑中居于首要位置。

<<夏季养生计划/家庭保健书架>>

那么，夏季应如何养心呢？ 1. 情志调摄 人的情绪波动是夏日养生的大忌，所以，夏日摄养宜以养心气为主。

在三伏酷暑难熬之际，宜将心情平静下来，防焦戒躁，始终保持“遇事不怒”的气度。心静自然凉 五行中，心属火，夏天心火当令，盛夏酷暑难耐，人易闷热不安，心烦躁动。

但只要保持心境平和与豁达，自然会有丝丝凉意从心中散发出来。

这种现象是有科学根据的，因在心境平和的时候，人的交感神经兴奋性下降，所以分泌的肾上腺素和去甲肾上腺素也就下降，故人的代谢减慢，人的心率也减慢，躁热感就会减轻，因此，心静自然凉。

笑以开心 笑是夏天养生的良药。

“笑一笑，十年少”，笑是精神愉悦的一种标志。

夏季气候闷热，易使血压升高，心烦意乱，这时若能笑口常开，就能改善情绪，从而协调人体各脏器的功能。

闲暇之时多欣赏漫画，浏览笑话书，捧腹大笑，顿感轻松愉快，心底坦然。

善于调节心情 清心寡欲，少一分贪念，就会少一分心烦。

要善于调节心情，不能大喜大悲，以避免伤心。

经常闭目养神，可帮助我们排除心烦杂念。

多静坐，静则神安，哪怕5分钟都会见效，也可通过听音乐、看书、钓鱼、打太极拳等方式调节情绪。

2. 生活起居 清“外火” “外火”即自然界高热的气温。

它可使皮肤松弛、多汗，引起日光性皮炎，亦可导致体温中枢的散热障碍，使温热蓄积而发生中暑。

当气温达到30~34℃以上时，胃酸分泌会减少，胃肠蠕动会减慢，人的食欲下降。

预防措施是尽量避免烈日的直接照射，外出或工作时戴好遮阳帽，在皮肤上涂上一层防晒护肤品，注意室内的通风降温，以防“外火”内侵。

良好睡眠 夏天要有充足的睡眠。

“热天睡好觉，胜吃西洋参”。

睡眠好，自然心情好，有利于心神的宁静。

但夏季的睡眠相对于其他季节可适当减少，人们应该适当地晚睡，但要早起，以适应夏热之气候，早起以顺应昼长之规律，而且可以图清爽。

注意衣着 夏天出汗多，衣服要轻薄，勤洗勤换，保持清爽。

编辑推荐

《夏季养生计划》根据夏季的气候特点，从养生总原则、生活方式、饮食方式、运动锻炼、美容护肤、防治疾病、保健食谱7个方面进行了全面系统的养生介绍，更具科学性和指导性，是一本实用的养生保健指南。

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>