

<<四季养生宜忌460题>>

图书基本信息

书名：<<四季养生宜忌460题>>

13位ISBN编号：9787503225376

10位ISBN编号：7503225378

出版时间：2005-1

出版时间：中国旅游出版社

作者：王增

页数：321

字数：200000

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>

## <<四季养生宜忌460题>>

### 内容概要

《四季养生宜忌460题》一书，以四季为主线，紧扣春、夏、秋、冬时序的更迭，温、热、凉、寒四季气候，书中分为上编四季养生230宜、下编四季养生230忌两大部分。

所谓的“宜”，是指在养生方面应该这样做，才是科学的；而“忌”，则是指不宜这么做，其做法是错误的。

同时，重点介绍了养生之道、科学饮食起居、时令进补、时令果蔬花卉的食疗和疾病的防治等方面的知识。

《四季养生宜忌460题》一书，旨在弘扬中华民族的传统中医学知识，崇尚科学养生，提倡养生要讲究之道，用正确的科学医学理论指导衣食住行。

本书适合广大城乡群众阅读。

《四季养生宜忌460题》一书，具有文字通俗易懂，内容新颖，突出知识性、趣味性、实用性强特点。

。

<<四季养生宜忌460题>>

书籍目录

前言上编 四季养生230宜 第一章 春季 第一节 春季饮食保健 1. 春天饮食宜清平为主  
 2. 春季饮食宜养肝为先 3. 春季宜食用哪些食物 4. 春天宜食用哪些粥 5. 春  
 宜食用哪些野菜 6. 春初宜多吃葱 7. 春季保护视力宜多吃菠菜 8. 春天宜多食黄豆  
 芽 9. 春天口唇生疮宜多饮水和吃蔬菜 10. 春季食壳类食物宜三防 11. 春天食海蟹  
 宜防腹泻 12. 防“春困”宜调节饮食 13. 春季宜饮花茶 第二节 春季进补 14.  
 季宜食补 15. 春季宜气补 16. 春季宜动补 17. 春季宜静补 18. 春季宜心补  
 19. 春季宜药补 20. 春季哪些人宜进补调理 第三节 春季果蔬花卉食疗 21. 春  
 季樱桃宜调治哪些病症 22. 春季荠菜宜调治哪些病症 23. 春季榆钱宜调治哪些病症  
 24. 春季马齿苋宜调治哪些病症 25. 春季马兰宜调治哪些疾病 26. 春季香椿宜调治哪  
 些疾病 27. 春季春笋宜调治哪些疾病 28. 春季韭菜宜调治哪些疾病 29. 春季苦爹  
 菜宜调治哪些疾病 30. 春季连翘宜调治哪些疾病 31. 春季杜鹃花宜调治哪些疾病  
 32. 春季桃花宜调治哪些疾病 33. 春季木棉花宜调治哪些疾病 34. 春季含笑花宜调治哪  
 些疾病 ..... 第二章 夏季 第三章 秋季 第四章 冬季下编四季养生230忌 第一章 春季 第二章 夏季  
 章 秋季 第四章 冬季

## &lt;&lt;四季养生宜忌460题&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘 59.安度暑夏宜喝扁豆汤 夏季,气候炎热,度夏宜喝扁豆汤。

扁豆,也叫蛾眉豆,为豆科植物,我国南北许多地区都有栽培。

扁豆,主要含有蛋白质、脂肪、钙、镁、铁、锌等营养成分。

中医学认为,扁豆性味甘、微温,具有健脾化湿的作用。

据考,在魏晋以后,就开始用扁豆入药治病了,东晋时期的重要药物学著作《名医别录》中记载,扁豆能够“和中下气”。

现代医学认为,扁豆有健脾和中、消暑化湿的作用,主要用来治疗暑湿吐泻、脾虚呕吐、食少、久泻不止以及妇女赤白带下等病症。

如果夏季腹泻呕吐,属急性胃肠炎的,宜用扁豆和香薷各20克,用水煎取汤,早晚各服用1次。

具有较好的消暑和中、止吐止泻的作用。

夏季中暑后,发热、烦躁、口渴、小便不利,取扁豆100克,加水煮汤,放冷后饮用,具有解暑和中的作用。

60.夏季宜喝哪些单味食物汤 第一,宜喝红豆汤。

红豆具有补血养颜、固本强体、标本兼治等作用,体弱气虚、疝夏者常吃最佳。

第二,宜喝红枣汤。

红枣是一种滋补养身的药疗食物,具有补血生津、养神保健等作用。

第三,宜喝冬瓜汤。

冬瓜具有利尿、解渴、防暑等功效,夏季常喝冬瓜汤,有助于清洁肠胃,增加体内水分。

第四,宜喝青菜汤。

青菜汤不仅纯洁爽口,而且能去火清心,色彩碧绿的菜叶,能够增强人的食欲,青菜所含的叶绿素,也是人体夏季需要的物质。

61.夏天宜多给孩子喝绿豆汤 夏季,绿豆是最佳的解暑食品,对于这个观点,古代医家们早有了认识。

根据唐代医书《食疗本草》记载,绿豆可补益元气,调五脏、安神,行十二经脉,去浮风,润皮肤,宜常食之。

煮汁,止消渴。

明代大药物学家李时珍在《本草纲目》一书中也记述:“绿豆,消肿治痘之功虽同赤豆,而压热解之功过之。”

绿豆,有清热解毒和止渴利尿的作用,盛夏酷暑,人们饮用清凉可口的绿豆汤,或食用色香诱人的绿豆粥,能清热解暑、利尿除烦、补养身体。

儿童在夏季的高温下,新陈代谢相当旺盛,汗水多,消耗大。

绿豆除了清热、解暑、利尿外;因其中含有丰富的蛋白质、B族维生素及钙、磷、铁等矿物质,对身体的消耗可起补充营养的作用。

孩子如果夏天生了痱子,可用绿豆加鲜荷叶水煎用,效果很好。

上火闹眼病,嗓子发干疼肿,大便秘结,也可用绿豆汤败毒水,消除炎症。

所以,炎夏来临,应多给孩子喝绿豆汤,以解暑热,消毒去火。

62.夏季宜多吃苦味蔬菜 第一,宜多吃苦瓜。

苦瓜为夏季食用佳品,营养丰富,主要含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素等营养成分。

未熟嫩果作蔬菜,成熟果瓢可生食,既可凉拌,又可炒肉、烧鱼,清脆爽口,别有风味。

具有增食欲、助消化、除热邪、解疲乏、清心明目,益气壮阳等作用。

苦瓜除了含有味苦的奎宁外,尚含有蛋白质。

研究发现,蛋白质能刺激免疫细胞而具有抗癌作用。

第二,宜多吃苦菜。

苦菜,又名茶、茶草、苦马菜,为菊科植物苣荬菜的全草。

苦菜,主要含有碳水化合物、维生素B、C及矿物质等营养成分。

## &lt;&lt;四季养生宜忌460题&gt;&gt;

中医学认为，苦菜性味苦、寒，具有清热凉血、解毒的作用。

李时珍在《本草纲目》一书中，指出：“苦菜调十二经脉，安心益气，轻身耐老，强力明目……”经过加工，制成的腌苦菜，它是夏日佐饭的美味佳肴，具有爽口开胃、消暑、清心除烦的作用。

第三，宜多吃蒲公英。

又名婆婆丁、蒲公英、黄花地丁等，为菊科植物蒲公英带根的全草，全国多有分布。

《本草纲目》说：“地丁，江之南北颇多，他处亦有之，岭南绝无。

小科布地，四散而生。

茎、叶、花、絮并似苦苣，但小耳，嫩苗可食。

”蒲公英是一种营养丰富的蔬菜，主要含有蛋白质、脂肪、胡萝卜素、核黄素及钙、磷、铁等营养成分。

在食用方面，夏季多用嫩叶凉拌，也可烹调。

蒲公英多吃不伤人，而且还可入药治病。

中医学认为，蒲公英性味甘、苦、寒。

，入肝、胃经。

具有清热、解毒、止泻、利胆、保肝、健胃、降血压、提神、抑菌、抗癌等作用。

第四，宜吃苦笋。

中医学认为，苦笋味甘，性凉而不寒，具消暑解毒、减肥健身、健胃消积等功效。

苦笋，是夏季餐桌上的可口菜肴。

人们通常用苦笋、排骨，加上咸菜配制成苦笋煲，苦甘可口，味道鲜美，吃后令人回味无穷。

第五，宜多吃茺菁。

又名鸡毛菜。

原产中国，是古老的蔬菜之一，全国各地都有栽培。

中医学认为，茺菁性平，味苦、辛、甘，入胃、肝、肾经，具有开胃下气、祛湿解毒的作用。

适合用于治疗食积不化、消渴、热毒风肿等病症。

茺菁风味佳，可以代粮，也可菜用，或盐渍加工。

第六，宜多吃莴笋。

又叫千金菜、莴菜。

中医学认为，莴笋性凉，味苦、甘，入肠、胃经，具有通利小便、开胸利隔、顺气调中、清热止渴的作用。

适合用于治疗小便不利、脾胃气滞、饮食不振、消渴多饮等病症。

莴笋可炒、可拌，炒要用大火快炒，拌要放少许精盐稍腌后，挤去汁，再食用。

第七，宜多吃仙人掌。

中医学认为，仙人掌性味苦寒，入心、肺、胃经。

具有清热解毒、行气活血、化痰安神的作用。

研究表明，仙人掌能防止动脉硬化，还可治疗糖尿病、肥胖症、肺癌等。

第八，宜多吃野蒜。

又叫大头菜子、小独蒜。

它具有理气宽胸、通阳散结的作用。

治疗胸痹、心痛、干呕等。

第九，宜多吃枸杞苗。

又叫甜菜、枸杞尖。

中医学认为，枸杞苗全株性凉，味甘苦，具有清热除烦、滋阴明目的作用。

适合用于治疗阴虚、发热、消渴、口干、手足心热，以及肝肾亏虚，两目干涩、虚火牙痛等病症。

63. 夏季宜多吃富含水分的蔬菜 夏季，气候炎热，从营养保健的角度来说，宜多吃富含水分的瓜果蔬菜。

在我们日常食用的80多种蔬菜中，富含水分的蔬菜是很多的，其突出特点是含水量高。

一般地说，瓜类、鸡毛菜、大白菜等，属于富水蔬菜，而毛豆、马铃薯等含水量则较低。

## &lt;&lt;四季养生宜忌460题&gt;&gt;

在富水蔬菜中，最值得推荐的是瓜类蔬菜。

如冬瓜含水量，名列富水蔬菜榜首，含水量高达96.6%。

从医学的某个角度讲，冬季进补宜多吃鸡肉。

因为，我国有俗话说：“宁吃飞禽四两，不吃走兽一斤。”

这是说，飞禽肉嫩味美，营养丰富，其食用价值大大超过了走兽。

清代袁枚说：“鸡功最巨，诸菜赖之。”

把鸡肉尊为羽族之首；本经也把它列为食中“上品”。

说鸡肉是羽族之首，是当之无愧的。

从营养学的角度看，鸡肉富含蛋白质(每100克中含蛋白质23.3克，约为牛肉的1.5倍、羊肉的2倍、猪肉的2.5倍)，很少含脂肪(每100克中仅有脂肪1.2克，是牛肉的1/20、羊肉的1/24、猪肉的1/49)，而且其脂肪多为不饱和脂肪酸，是老年人和心血管病患者的理想食品。

—在每100克鸡肉中，还含有钙13毫克、磷189毫克、铁2.8毫克，以及含量丰富的维生素A和维生素B1、维生素B2、烟酸等。

鸡肉质地柔嫩，味道鲜美，其肌纤维之间脂肪较多，易为人体消化吸收，鸡肉中含有较多的谷氨酸和肌苷酸。

因而，无论单独炖、炒、蒸、炸、扒等方法烹制后，具有浓厚的香鲜味，令人馋涎欲滴。

鸡肉营养丰富，是家庭菜中比较高档的烹饪原料，适用于各种烹调方法，与菜、瓜、笋干、蘑菇等诸菜相配，均可以制成许多种菜肴，深受人们喜爱。

从食疗学的角度讲，鸡肉性温味甘，具有温中益气、补精添髓的功效，可用于虚劳羸瘦、食少、泄泻、下痢、消渴、水肿、小便频繁、崩漏带下、产后乳少、病后虚弱等病症。

205. 秋末冬初进补宜多吃鲤鱼 秋末冬初，鲤鱼是时令进补的佳品。

因为，鲤鱼在春天产卵，繁殖后代，在较长的一段日子里，比较瘦弱，营养素质有所下降；到了秋季，鲤鱼经过了长时间的饲养，恢复了素质，增肥长肉。

所以，在秋末冬初之交，鲤肉具有皮滑、肥美、鲜甜等特点，且有较好的滋补作用。

正好这个时节，也是人体进补的时候，此时食用鲤鱼制作的美味菜肴，能增进食欲，有滋补强身的作用。

鲤鱼肉质肥厚又结实，可以清蒸，可以红烧，可以炖汤，食法颇多，滋味鲜美。

鲤鱼营养价值也很高。

据测定，每100克鲤鱼肉含蛋白质20克，高于别的淡水鱼，脂肪1.3克，所含脂肪大多是不饱和脂肪酸。

另外，含碳水化合物1.8克，钙65毫克，磷407毫克，含铁0.6克。

古时，鲤鱼被列为一种药用鱼。

李时珍在《本草纲目》中记载，鲤鱼性甘平，有温补之功，可以治咳嗽喘促，消水肿脚满，去冷气、利小便。

李时珍还；说：“乃阴中之阳，其功长于利小便，故能消肿胀黄疸，脚气、喘嗽、湿热之病。”

因此，老年人在冬季吃鲤鱼颇有裨益。

鲤鱼的肉中还含有较多的牛磺酸，这种成分对于肝功能的恢复颇有功效，可用于肝脏病的食疗。

有一位老中医治疗肝硬化腹水的第一步，就是在消水扶土的治疗下，用鲤鱼汤送服陈葫芦末，至水消肿除。

还有人用鲤鱼汤食疗配合补养肝脾、益气养血中药治疗肾病低蛋白水肿，取得较好疗效。

牛磺酸还有增强心肌收缩力和降低血胆固醇的作用。

所以，老年人吃鲤鱼对预防心血管疾病有益。

另外，鲤鱼肌肉中含有的某些物质及丰富的氨基酸，对于糖尿病的康复也有好处。

常吃鲤鱼还有治疗胃炎和解除便秘的效果。

难怪，鲤鱼有“药用鱼”之美称。

.....



<<四季养生宜忌460题>>

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>