

<<四季健身美体>>

图书基本信息

书名：<<四季健身美体>>

13位ISBN编号：9787506733403

10位ISBN编号：7506733404

出版时间：1970-1

出版时间：中国医药科技出版社

作者：肖林榕

页数：345

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>

<<四季健身美体>>

内容概要

大自然的各种变化无时无刻不在影响着人们的健康与生活，如何顺应一年四季的变化，而使自己健康、美丽、长寿，自古以来就是人类共同的愿望和普遍关心的一件大事，尤其是进入21世纪的今天，健康、美丽更是人们所渴望和期盼的。

《四季健身美体》紧紧围绕着人们关注的问题，以“天人合一”的思想为指导，以春、夏、秋、冬四季为经，衣、食、住、运动、心理五方面为纬，指导读者更好地顺应大自然的变化达到健康、美丽、长寿的目的。

<<四季健身美体>>

书籍目录

春季 篇一、春季的衣着保健二、春季的饮食调养三、春天的起居四、春季的运动五、春季的身心健康调节
夏季 篇一、夏季的衣着保健二、夏季的饮食调养三、夏季的起居四、夏季的运动五、夏季的身心健康调节
秋季 篇一、秋季的衣着保健二、秋季的饮食调养三、秋季的起居四、秋季的运动五、秋季的身心健康调节
冬季 篇一、冬季的衣着保健 . 二、冬季的饮食调养三、起居四、冬季的运动五、冬季的身心健康调节

<<四季健身美体>>

章节摘录

书摘二、夏季的饮食调养 (一)夏季饮食原则 在炎热的夏季里,人们普遍会感到食欲降低,不爱吃饭,喜爱选一些清爽可口的食品,或冰冷的食品食用。

那么,如何在夏季里,既能达到清热解暑,又可增进食欲,保证机体所需要的热量及蛋白质、维生素、无机盐的均衡,在调剂夏天饭菜时,应遵循以下基本的原则。

1. 补充适量的营养素 夏季人们普遍有精神疲劳和胃口不佳的现象,而且体能消耗大,所以,要补充足量的优质蛋白质。

因为蛋白质是机体免疫的物质基础,建议每日补充200克动物性食物,如鸡蛋和瘦肉等。

要适量补充维生素。

这是由于热环境下维生素代谢会增加,同时,汗液会使水溶性维生素排出增多,尤其是维生素C。

所以,夏天人体所需要的维生素量比普通标准要高一倍或一倍以上,大剂量维生素B1、维生素B2、维生素c、维生素A、维生素E等,对提高耐热能力和体力有一定的作用;高温季节最好每人每天能补充维生素B1、维生素B2各2毫克,钙1克,这样可减少体内糖类和组织蛋白的消耗,有益于人体健康;还有维生素A有助于保持好呼吸道黏膜的完整、功能的维持及对异物的反应性,对病毒的侵袭和感染起着重要防卫作用。

有研究表明,维生素A缺乏的儿童,易患呼吸道感染。

这时,可以吃一些动物性的肝脏,每周1次,每次30~50克即可,每天喝一杯牛奶、吃一个鸡蛋。

此外,盛夏人体大量排汗,氯化钠损失比较多:还需适当补充水、无机盐和生物活性物质。

每天可饮用一些盐开水,以保持体内酸碱平衡和渗透压相对稳定。

上述这些营养素都可以从各类蔬菜、水果、食品中获得,如西瓜、黄瓜、番茄、豆类及其制品、动物肝脏、虾皮等。

2. 进餐要定时 夏季里要按时就餐,不可想吃就吃,不想吃就不吃。这样会打乱脾胃功能正常的生理节奏,造成脾胃生理功能紊乱,会出现胃脘疼痛、不适等症状。

同时,夏天须多吃些利水渗湿的食物。

因为夏天酷热高温,气温高、湿气重,病邪易侵入人体;又由于天热,人们喜欢冷饮,饮水也多,易造成外湿入内,损伤脾胃,为此,多吃些利水渗湿的食物能促进脾胃功能的运作。

3. 饮食要清淡。

勿暴饮暴食.....P122-123

<<四季健身美体>>

编辑推荐

为了使人们在日常生活中更好地把握健康与美丽，本书以“天人合一”的思想为指导，将一年四季春、夏、秋、冬为经，以衣、食、住、运动、心理等五方面为纬，用通俗易懂、深入浅出的文笔，就人们所关心的如何更好地保持健康与美丽诸问题加以阐述，展示给人们一个积极向上、科学合理、体贴入微的多维、立体健康知识地图。

读者们若通过对本书的阅读，能较好地顺应大自然的变化，使自己健康、美丽、长寿。

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>