

<<一个月学四季养生>>

图书基本信息

书名：<<一个月学四季养生>>

13位ISBN编号：9787509139967

10位ISBN编号：7509139961

出版时间：2010-9

出版时间：人民军医

作者：巩振东//李翠娟|主编:张登本

页数：215

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>

前言

“一个月学中医”系列丛书，共编写了能体现中医中药知识构架的理、法、方、药和临床应用范例的八本中医中药通俗读本，包括《一个月学中医基础》《一个月学中医诊法》《一个月学中医辨证》《一个月学中药》《一个月学开中药方》《一个月学针灸》《一个月学推拿》和《一个月学四季养生》。

通过对这套中医中药通俗读本的介绍，使中医中药的相关知识以通俗易懂的面目，展现在热爱中医中药的广大民众面前。

只有被民众认同的科学知识才能具有生存的土壤和无限的生命力，也才会有无限的发展空间和市场。中医中药是发生于中华民族传统文化背景下的医学，自其产生之日起，就与中华民族的繁衍昌盛息息相关，紧密相连。

毫不夸张地说，中医中药对于中华民族的繁衍昌盛具有不可磨灭的历史功绩和现实意义，如果没有中医中药的存在和发展，就没有繁荣昌盛的中华民族之今天。

近百年来，西学东渐，这既给中医中药带来了发展的机遇，同时也带来了巨大的冲击和挑战。

由于东西方文化和东西方民族认识事物的理念和方法的差异，加之其他因素的影响，使西方文化对中医中药的冲击和挑战大于机遇。

<<一个月学四季养生>>

内容概要

养生是我国人民防病健身、延年益寿的重要手段。

为了更好地让普通读者了解养生，特编写此书。

本书共分30讲，第1~5讲，从“天人合一”的角度，结合现代天文气象常识，论述了四季和二十四节气的由来，人与四时之间的密切关系，顺时养生的重要性及其原则等。

第6~30讲，详述了日常生活中如何顺应春生、夏长、秋收、冬藏的规律进行饮食调养、精神调摄、运动保健、生活起居等，并进一步探讨了四季的常见病邪、多发疾病及其防治措施，旨在让更多的人能在提高生活质量的同时，减少病邪的侵扰。

<<一个月学四季养生>>

书籍目录

第1讲 四季的由来第2讲 趣话二十四节气(一)第3讲 趣话二十四节气(二)第4讲 人与四季第5讲 顺时养生第6讲 推陈出新的春天第7讲 春季饮食宜平淡 一、春季进补有讲究 二、春来菠菜是良蔬 三、春季食粥保脾胃 四、春笋鲜嫩又可口 五、春季养阳宜食韭 六、三月荠菜是灵丹 七、春吃樱桃可养颜 八、春茶一杯沁心脾第8讲 春季调养心神 一、乐观豁达畅性情 二、河边垂钓调心神 三、春季郊游畅情志第9讲 春季运动宜户外 一、散步以养阳 二、夜卧早起沐春光 三、春放风筝利养生 四、春游安全最重要 五、春伸懒腰利健康第10讲 春季起居 一、沉沉春眠不觉晓 二、春捂秋冻话衣着 三、春风拂面多开窗 四、春多梳发养阳气第11讲 春季防外感 一、春季外感风为先 二、春季防发腮腺炎 三、春暖慎防脑膜炎 四、春季麻疹易流行 五、菜花黄了防痴忙 六、春游踏青防花毒第12讲 繁茂秀丽的夏季第13讲 夏季饮食宜清淡 一、夏季饮食有讲究 二、夏饮啤酒利与弊 三、美容减肥数黄瓜 四、美味佳蔬西红柿 五、清热祛暑说苦瓜 六、盛夏佳果话西瓜 七、消暑清热绿豆汤 八、夏季饮水有讲究第14讲 夏季清心宁神 一、清静少欲宁心神 二、多听音乐抒情怀 三、闲来弈棋益心智 四、勤练书法宁心神 五、专心绘画怡性情第15讲 夏季运动调养 一、夏季游泳好处多 二、日光浴是最佳时 三、空气浴使卫气强 四、冷水浴可保健康第16讲 夏季起居 一、夏季睡眠要适宜 二、适时午休精神好 三、防晒防暑巧着装 四、夏季沐浴好处多 五、空调凉爽宜慎用第17讲 夏季防暑湿 一、暑湿之邪最常见 二、菌痢夏季易发作 三、警惕夏季胃肠炎 四、炎炎夏日防中暑 五、炎夏酷暑话疟疾 六、湿热熏蒸防痄子第18讲 丰硕收敛的秋季第19讲 秋季宜少辛增酸 一、秋季饮食有讲究 二、中秋佳节话月饼 三、秋梨水果上上品 四、涩肠止渴食柿子 五、美容佳品话苹果 六、八月石榴红又甜 七、健脾益气说秋枣 八、丰满嫩甜话螃蟹第20讲 秋季调情敛神 一、清心寡欲敛神气 二、综合调养防秋愁 三、养鸟观赏陶性情第21讲 秋季运动调养 一、秋色宜人话秋游 二、重阳登高益身心 三、刚柔相济太极拳第22讲 秋季起居 一、室内湿度要适宜 二、秋季应早睡早起 三、酌情适度防秋冻 四、金风送爽防秋乏第23讲 秋季防燥 一、外感病邪燥为先 二、金秋时节话秋燥 三、呼吸疾病秋易发 四、秋季谨防胃肠病 五、心血管病多预防第24讲 寒冷闭藏的冬季第25讲 冬季进补调养 一、冬季进补有讲究 二、冬季萝卜赛人参 三、怕冷多把海带食 四、多食白菜利健康 五、冬季良蔬胡萝卜 六、腊月狗肉赛金宝 七、冬食羊肉助健康第26讲 冬季药物调养第27讲 冬季养心安神第28讲 冬季运动第29讲 冬季起居第30讲 冬季避寒

<<一个月学四季养生>>

章节摘录

一般人，特别是身体虚弱的人，要注意选择平补、清补的饮食。

对于老年人或慢性病患者，更要采用平补。

具有平补作用的食物有鲤鱼、墨鱼、粳米、青稞、玉米、赤小豆、黑豆、蚕豆、四季豆、丝瓜、木耳、百合、莲子、大枣、花菜、土豆、黄花菜、鸭蛋、牛肉、牛肝、猪肉、猪血、杏仁、葡萄、桃子、无花果等。

对于阴虚不足，或气阴两虚，兼有口干舌燥、形体消瘦、怕热烦躁、低热不退的阴虚内热患者，可选用清补的方法。

《云笈七笈》曾谓：“春气温，宜食麦以凉之，不可一于温也。”

要求少吃过于辛辣燥热的食物，多吃清补凉润之品。

常用清补食物有小麦、大麦、荞麦、小米、薏苡仁、绿豆、梨、莲藕、芹菜、豆芽、菠菜、百合、甲鱼、螺蛳、鸭肉、羊肝、海带、海蜇、紫菜等。

此类食物食性偏凉，补而不腻，食后有清热消火作用，有助于改善不良体质。

此外，春季多风，风邪袭人易使腠理疏松，迫使津液外泄，造成口干、舌燥、皮肤粗糙、干咳、咽痛等症。

因此，在饮食上宜多吃些能补充人体津液的食物，常用的有柑橘、蜂蜜、甘蔗等，其补充标准以不感口渴为度，不宜过量。

因为不少生津食品是酸味的，吃多了易使肝气过亢。

（二）三春有别、少酸增甘 整个春季，可分为三个阶段，即孟春、仲春和季春。

在春天的旋律中，饮食上还应注意这三个“时”的不同。

孟春是春季的第一个月，为由冬季进入春季的过渡时期，又称早春，阴寒渐退，阳气开始升发，乍暖还寒，人体内消耗的热量较多。

此时根据祖国医学“春夏养阳”的理论，宜于进食偏于温热的食物。

如可适当吃些葱、姜、蒜、韭菜、芥末等，不仅能祛散阴寒，助春阳升发，而其中所含的碱成分，还具有杀菌防病的功效。

另外还可适当吃一些鸡肉、动物肝脏、鱼类、瘦肉、蛋黄、牛奶、豆浆等高热量、高蛋白的营养品，以供人体各组织器官功能日趋活跃的需要。

而且这类食物中含有丰富的蛋氨酸，可增强人体耐寒能力。

此时宜少吃性寒食品，以防阻遏阳气发越。

<<一个月学四季养生>>

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>