

<<四季养生大全>>

图书基本信息

书名：<<四季养生大全>>

13位ISBN编号：9787510401701

10位ISBN编号：7510401704

出版时间：2009-6

出版时间：新世界出版社

作者：健康生活研究组 编

页数：277

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>

<<四季养生大全>>

前言

“养生”就是保养生命之意，“天人合一”则是中医养生的精髓。

《素问·金匱真言论》云：“五脏应四时，各有所受。”

《内经》云：“肝旺于春，心旺于长夏，脾旺于夏，肺旺于秋，肾旺于冬”；又云：“春气在经脉，夏气在经络，长夏在肌肉，秋气在皮肤，冬气在骨髓”。

所以，必须尊重自然规律，顺应自然规律的变化，才能够减少疾病，从而达到身体健康、延年益寿的目的。

比如夏季应多吃清热利湿的食品，秋日宜吃清热生津、养阴润肺的食物，反之若多食大温大热，则容易发生口舌生疮、身热目赤、感冒咳嗽等症。

正所谓“春生、夏长、秋收、冬藏是气候之长也，人亦应之。”

然而，生活中，不论是衣、食、住、行，我们有许多的观念以及由此指导的行为，都是有悖于“天人合一”的养生理论的。

比如过多地食用那些反季节的瓜果蔬菜，或是不及时地跟着天气的变化来增减衣物，这些行为都不利于我们的健康。

如果了解一年四季，我们应该吃什么？

如何吃？

怎样去防治那些季节里的多发疾病，尽早且有效地防患于未然。

不妨翻翻这本书，它将告诉你关于四季养生中的许多小秘密。

<<四季养生大全>>

内容概要

“养生”就是保养生命之意，“天人合一”则是中医养生的精髓。然而，生活中，不论是衣、食、住、行，我们有许多观念以及由此指导的行为，都是有悖于“天人合一”的养生理论的。比如过多地食用那些反季节的瓜果蔬菜，或是不及时地跟着天气的变化来增减衣物，这些行为都不利于我们的健康。

如果了解一年四季，我们应该吃什么？

如何吃？

怎样去防治那些季节里的多发疾病，尽早且有效地防患于未然。

不妨翻翻这《四季养生大全：健康经典120招》，它将告诉你关于四季养生中的许多小秘密。

<<四季养生大全>>

书籍目录

春季30则防止春季旧病复发的小秘密 / 3二十四节气之立春养生 / 5春季宜三补 / 6春天养生饮食的“三时节”原则 / 8春季养肝三道粥 / 9春天常吃四种食物抗过敏 / 11春季巧吃黄花鱼，开胃口、助睡眠 / 12春季滋养宜多吃红枣、山药 / 14冬春换季时多吃韭菜的好处 / 16春天吃香椿，可医食兼得 / 17春天多食大蒜的好处与禁忌 / 18教你巧做春季滋补鱼汤 / 19春季自制养生茶 / 22抗压男的春季食补方案 / 23怎样做个春季排毒俏美人？ / 25妙用桃花制作美容佳肴 / 27吃了霉变甘蔗中毒怎么办？ / 29春季上火怎么办？ / 30春季哪些疾病患者吃鱼不利康复？ / 32春吃竹笋的注意事项 / 33春季慎防六种食品中毒 / 34春节糖尿病患者六注意 / 38中老年人春季调养风湿病 / 39春天午睡有讲究 / 40春季“伸懒腰”血液循环好 / 41春季踏青游，延年又益寿 / 42春季养生保健操 / 44护肝的四个神奇穴位 / 45老年人春练五不宜 / 47预防春季感冒的室内保健操 / 48夏季30则“冬病夏治”正当时 / 53夏季生活中的十种“最佳”方式 / 55饮食防暑宜“三多” / 57老少夏季要补钙 / 60燕麦早餐，营养一夏 / 62银耳，夏天里的滋补上品 / 64朝食三块姜，如得人生汤 / 66清淡进补首选鸭 / 67生姜能治病，使用有妙招 / 68做个夏天的豆腐西施 / 71夏季美白，由内而外 / 73病人夏季吃水果的禁忌 / 74夏吃鲜桃有讲究 / 76喝冰镇啤酒七不宜 / 78饮水过多当心“水中毒” / 80吃冷饮要注意什么？ / 81板蓝根常服也有副作用 / 83如何防治“空调病”？ / 84盛夏要防冰箱性肠胃炎 / 85男性夏季慎防痛风 / 87男性夏目的“难言之隐” / 89切莫轻视夏季头痛 / 90夏季腹泻需区别对待 / 92酷暑运动八不宜 / 94处理中暑牢记“五要”“四不宜” / 97夏季养生的按摩妙法 / 99游泳是夏季最好的运动方式 / 101夏天也少用冷水洗脚 / 102夏季牙痛，对症食疗 / 104有效防治“火疖” / 105秋季30则初秋要防三种多发病 / 111秋季养生宜练“咽”字功 / 113要进补，不要“贴秋膘” / 115秋季进补注意事项 / 116女性秋季的食疗秘方 / 118男性入秋养生之道 / 120荷莲一身宝，秋藕最补人 / 121日吃十个枣，医生不用找 / 123芡实是秋补的排头兵 / 125秋食板栗，强身健体 / 129少辛多酸，山楂最妙 / 130十月萝卜赛人参 / 132吃出秋天好肌肤 / 134滋润调理可食花 / 136巧手自制防燥药膳 / 138秋食海鲜，安全第一 / 140秋季吃蟹要谨慎 / 142“秋冻”有度防误区 / 144用嘴“咬”走“秋老虎” / 145多事之秋，养肺为先 / 148秋天手掌爱脱皮是咋回事？ / 150秋季爱掉头发怎么办？ / 151如何减轻“秋乏”？ / 153秋风渐起防面瘫 / 155防止秋季抑郁症 / 157秋季防治小儿口角炎 / 158寒露过后当心“老寒腿” / 160秋季排毒八个好方法 / 162老年人健身宜登高 / 163哮喘宝宝如何应对秋季？ / 165冬季30则冬日里的起居养生保健 / 169体弱宝宝的冬季进补需知 / 171不同女性的冬季食补方案 / 172男性冬季话补肾 / 176老年人的冬季进补需知 / 177健康吃火锅，胃肠不受伤 / 179冬季养颜喝好汤 / 180全家老少吃山药 / 182打造冬季MM的美容菜篮 / 184冬天手脚冰冷多吃黑色食物 / 186腊八粥里的秘密 / 188逢九一只鸡，来年好身体 / 189如何正确用人参进补？ / 191自制冬季养生酒 / 192冬季保健养生的误区 / 194适当贪凉有益无害 / 196空调“开开停停”有益健康 / 198走出冬季减肥的六大误区 / 199饮用药酒的禁忌 / 202冬季锻炼注意事项 / 203老年人过冬要防八病 / 205如何注意背部保暖？ / 208解决“脚冷冷一身”的好办法 / 209照顾好你的胃 / 211冬季泡澡全攻略 / 213泡脚养生的学问 / 214冬季性爱前必做的事 / 216冻疮的防治 / 218预防冬季感冒小妙招 / 219正确长跑好处多 / 220附录一宝宝药膳 / 223附录二老人药膳 / 235附录三女人药膳 / 248附录四年轻人药膳 / 261

<<四季养生大全>>

章节摘录

春季30则 防止春季旧病复发的小秘密 老一辈的人大多知道“春捂秋冻”这句话，从养生的角度来看，的确是有一定道理的。

其中的“春捂”，目的就是为了防风。

春季，气温刚刚转暖，有些人就急不可待地脱掉厚厚的冬衣。

其实，冬季穿了几个月的棉衣，身体产热散热的调节与冬季的环境温度处于相对平衡的状态。

由冬季转入初春，乍暖还寒，气温变化又大，正如俗语所说“春天春天，时时发癫”，由于这个时节的天气经常发生变化，一旦气温下降，就难以适应，会使身体抵抗力下降。

所以，春季养生，重在防风邪侵。

《黄帝内经》里“风者，百病之长也”，就说明了在众多引起疾病的外感因素中，风邪是主要致病因素。

比如过堂风迅疾、猛烈，最易使人致病，故不宜在容易产生过堂风的地方中久留，更不能在这样的地方睡觉。

除了风邪容易使人致病外，春季也是万物生发的季节，好的事物生发的同时，坏的事物也会生发，正所谓“百草回芽，百病发作”。

身患宿疾的人，每天春季，就需要特别注意防止旧病复发。

尤其在春分前后，一些慢性病最容易复发，如胃疼、慢性咽炎、关节炎、哮喘、精神病、冠心病、心肌梗塞、风湿性心脏病、高血压等最为常见。

有调查发现，急性心肌梗塞的发病高峰期分别在11月一次年1月以及3月—4月。

关于上述各种疾病，对外，我们可以做到的就是防风。

元代著名养生家邱处机《摄生消息论》中就有，春天“天气寒暖不一，不可顿去棉衣。

……时备夹衣，遇暖易之，一重减一重，不可暴去。

”需要注意的是，古人其实并不笼统地主张天冷了还要“冻”，天热了还要“捂”，而是指春季衣服不可急减。

除了外在的措施外，我们更应注意清除体内的积热。

症状轻微时一般不需要服药，可以通过春游，到空气清新的园林山野之中，尽情地呼吸清新空气，来排出胸中的郁热之气，这也是古人有春季踏青的习俗中的众因之一。

另外，我们也可以适当选用一些稍稍偏凉，又具有解除内热作用的食疗方法来达到同样的效果。

具体来说，春季可以多吃一些益气养阴的食品，如胡萝卜、豆腐、莲藕、荸荠、百合、银耳、蘑菇、鸭蛋等。

再者，具有清理胃肠湿热功效的低脂肪、高纤维素、高矿物质的食物，比如新鲜的芥菜、韭菜、芹菜、菠菜和香椿等，日常买菜烧菜时不妨多选择一些。

另外，对于有上呼吸道感染的患者，也可以将香菜、葱、姜及适量的醋熬成汤服用，能起到发散内热的作用。

中医认为，春季为肝旺之时，而肝气偏亢，则会影响于脾，所以春季易出现脾胃虚弱的病症。

一些慢性消化道溃疡患者，以及慢性胃炎患者，在春季频繁发作。

防止肝气旺伤脾的重要措施，是要注意饮食调理，在饮食口味上，应少吃酸的，多吃甜的。

具体地说，绿豆芽、黄豆芽、黑豆芽、蚕豆芽、豌豆芽等豆类食品对肝气疏通、健脾和胃有较大的益处，日常可以坚持食用。

另外，还可以熬些胡萝卜粥、山药粥、菊花粥、枸杞粥、番茄鸡蛋汤食用，同样能达到春季养肝的目的。

二十四节气之立春养生 立春是一年中的第一个节气，随着立春的到来，人们明显地感觉到白天渐长，太阳也暖和多了，气温、日照、降水也趋于上升和增多。

春季养生要顺应春天阳气生发、万物始生的特点，逐渐从“秋冬养阴”过渡到“春夏养阳”。

中医五行理论认为春属木，与肝脏相应，所以春季养生主要是升阳护肝，《内经素问·四气调神大论》中说：“逆春气则少阳不生，肝气内变”。

<<四季养生大全>>

其意为，若在春天不好好养生，违背了春天之气，体内的少阳之气不能生长，就要发生肝气内郁的病变。

而护肝除了一定的食补之外，还需要注意调节心情，要力戒暴怒，更忌情怀忧郁，做到心胸开阔，乐观向上，保持心境恬愉的好心态。

在着装方面，由于春季气候变化较大，天气乍寒乍暖，人体对寒邪的抵抗能力有所减弱，所以，初春时不宜马上脱棉服。

《老老恒言》有云：“春冻半泮，下体宁过于暖，上体无妨略减，所以养阳之生气”。

春天在起居方面，要常开窗，使室内空气流通，保持空气清新，同时要加强锻炼，做到适当地晚睡早起，早晨起床后做一些轻柔舒缓的运动项目，如太极拳、太极剑、八段锦、慢跑、体操等，活动关节，舒展形体，疏通郁滞，使气流畅。

饮食调养方面要考虑春季阳气初生，可以多吃一些甜的，少吃酸的。

唐代医家孙思邈在《千金方》中说过：“春七十二日，省酸增甘，以养脾气。”

说的就是这个意思。

这个时节，宜多吃韭菜、百合、豌豆苗、荠菜、大蒜、茼蒿、春笋、荸荠、甘蔗、淮山、番薯、大枣、茨实等，忌食洋葱、花椒、肉桂、茴香等，还有贝类海鲜水产品也应少吃，因为这会加重肝脏的负担，容易引发急性肝炎等疾病。

春季宜三补 食补 中医养生学认为，春季养生“当需食补”。

但必须根据春天人体阳气逐渐生发的特点，选择其平补、清补的饮食，以免适得其反。

营养学家认为，以下几种人适宜在春天进补：中老年人有早衰现象者；患有各种慢性病而体形孱瘦者；腰酸眩晕、脸色萎黄、精神萎靡者；春天气候变化大，受凉后易反复感冒者；过去在春天有哮喘发作史，而现在未发作者；到夏天有夏季低热者。

凡属上述情况者，均可利用春天这个季节，根据个人体质及病情，选择适当的食补法，防病治病。

如偏于气虚的，可多吃一些健脾益气的食物，如米粥、红薯、山药、土豆、鸡蛋、鹌鹑蛋、鸡肉、鹌鹑肉、牛肉、瘦猪肉、鲜鱼、花生、芝麻、大枣、栗子、蜂蜜、牛奶等。

偏于气阴不足的，可多吃一些益气养阴的食物，如胡萝卜、豆芽、豆腐、莲藕、荸荠、百合、银耳、蘑菇、鸭蛋、鸭肉、兔肉、蛙肉、龟肉、甲鱼等。

另外，春季饮食还要吃些低脂肪、高维生素、高矿物质的食物，如新鲜蔬菜荠菜、油菜、芹菜、菠菜、马兰头、枸杞头、香椿头、蒲公英等，这对于因冬季过食膏粱厚味，近火重裘所致内热偏亢者，还可起到清热解毒、凉血明目、通利二便、醒脾开胃等作用。

药补 药补是针对人体已明显出现气、血、阴、阳方面的不足，依靠食补已不能纠正其亏损时，需要提醒的是，药补需要在中医指导下，根据身体条件施以甘平的补药，以平调阴阳、祛病健身。没有把握切不可盲目进补，以免不起效果，甚至事于愿违。

一般参考如下：体虚乏力，少气懒言，不耐劳累，经常感冒，容易出汗或内脏下垂等，可酌情选用中成药补中益气丸、人参健脾丸、香砂养胃丸、玉屏风散等，药膳可选食黄芪党参炖鸡、人参蘑菇汤、参枣米饭、风栗健脾羹等配合治疗。

根据“春宜养阳，重在养肝”的理论，春季人体肝的功能较为旺盛，故应注意补肝，以药粥为补的参考为：茨实粥以益精气；地黄粥以补体虚；防风粥去四肢气。

另外用枸杞子、黄精、玉竹、沙参等以进补，具有开补作用的首乌肝片、燕子海参、人参米肚、赤箭凤冠等以助肝气之升发，可选食而为。

总之，春天的调养药膳，以平补为原则，不能一味使用温热补品，以免春季气温上升，加重身体内热，损伤到人体正气。

神补 春天是精神病患者易发病季节。

一般人也可能出现情绪不稳、多梦、思维活跃而难以集中，出现困倦乏力、精神不振等“春困”症。尤其年老体弱多病者，对不良刺激承受能力差，春季常多愁善感、烦躁不安。

《素问·四气调神大论》指出：“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣。”

夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生，生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚，此春气之应，养生之道也。

<<四季养生大全>>

”春季阳气生发，天地俱生之时，万物复苏，一派生机，欣欣向荣。

人在此时的调神养生，应顺应阳气生发，万物外向生长的特点，注意陶冶情操，晚睡早起，披开束发，宽衣解带，散步于庭院之中，以使形体舒缓，神气畅达从容，保持愉悦之情，切忌感情抑郁，以逆生理。

春天可以通过散步、踏青、赏花、郊游等来舒畅自己的情志。

居住在城市的人限于条件，已不可能广步于庭，但可以在寓所附近的公园或绿地进行散步，使四肢、肌肉、关节适度地运动，使气血流畅，功能协调，精神振奋。

周末，全家老小或朋友一起可以到郊外踏青、赏花、游览，使人精神焕发、心情愉悦。

春天养生饮食的“三时节”原则 在春天，人们饮食上应注意以下三个“时节”的不同，而做出相应的调整。

早春时节 此时为冬春交接之时，气温仍然寒冷，人体内消耗的热量较多，所以宜于进食偏于温热的食物。

可以选择热量较高的主食，并注意补充足够的蛋白质。

饮食除米面杂粮之外，可增加一些豆类、花生、乳制品等。

又由于阳气开始升发，根据“春夏养阳”的理论，此时还可以适当吃些葱、姜、蒜、韭菜、芥末，不仅能祛散阴寒，助春阳升发，而其中所含的有效成分，还具有杀菌防病的功效，此时宜少吃性寒食品。

。

<<四季养生大全>>

编辑推荐

每个人都渴望长生不老，没有疾病缠身的苦恼。
其实，这个美好愿望的实现并非难事，只因为掌握了一些科学的养生小秘密。
《四季养生大全：健康经典120招》为我们的介绍的就是这些养生小秘密。
秘密虽小，奥妙甚大。
有病即除，无病健体。
看了就懂，懂了就用，用了就灵。

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>