

<<中华传统四季养生宜忌>>

图书基本信息

书名：<<中华传统四季养生宜忌>>

13位ISBN编号：9787534557248

10位ISBN编号：7534557240

出版时间：2008-01

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：蔡振武,谢英彪

页数：498

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>

## <<中华传统四季养生宜忌>>

### 内容概要

《中华传统四季养生宜忌》以养生保健为目的，以春夏秋冬为纲，以精神养生、起居养生、休闲养生、运动养生、饮食养生、祛病养生为目，分别从宜与忌这正反两个方面介绍日常生活中简便易行的养生方法以及相关的禁忌，融合了古今中外的养生知识精华，具有科学性、实用性、可读性强的特点。

养生是一个既古老又时尚的话题。

数千年的中华文明源远流长，中华传统的养生文化更是以其博大精深而独领风骚，孕育并影响了一代又一代的炎黄子孙。

时至21世纪，已经进入了老龄化社会，国人对健康的追求与古人相比有过之而无不及。

正是在这种背景下，中华传统的养生之道得到了空前的发扬光大。

对于21世纪的中国人来说，讲究传统的养生之道，并吸纳现代文明的医学保健知识，这将影响我们生活的每一天。

有了好日子，还要有好身体，健康的生活才是高质量的生活。

愿我们每个人都能顺应四季更迭，适应四时阴阳变化，讲究传统的养生方法，使我们每一天的生活都过得非常好。

## <<中华传统四季养生宜忌>>

### 作者简介

蔡振武，现任高雄市中医师公会理事，安和中医诊所院长。  
曾任高屏中医健保委员会委员。  
擅长，中医常见病及疑难病诊治，医学美容，养生保健，小针刀医学等。

## &lt;&lt;中华传统四季养生宜忌&gt;&gt;

## 书籍目录

春季篇一、春季精神养生宜与忌春季宜养神春季养神宜静心春季养生忌肝火旺盛春宜养肝健脾气以调神春季提神醒脑宜用香袋二、春季起居养生宜与忌春宜起居有常不宜经常开夜车春季宜用的四种排毒方法忌过度疲劳春季宜防便秘春季宜防气象病忌忽视倒春寒春宜讲究环境卫生春宜搞好环境绿化春宜装点好居室春季宜安排好睡眠春宜克服春困春困适宜伸懒腰春宜多洗脚早春衣服宜渐减春寒忌穿裙春季防寒宜捂春季鞋袜宜适脚春寒宜戴帽子春季宜护肤春季宜用鲜花美容春季宜护发春季房事调摄宜尽兴宜顺应自然欲不绝忌纵欲过度三、春季休闲养生宜与忌春日午睡后宜听音乐春季宜抚琴自娱春季宜读书消困解闷春日宜养鸟春日宜养花阳春三月宜春游春游忌忽视安全春游忌遇伯氏螺旋体和蜱宜用闲聊解春困春宜放风筝放风筝有禁忌春风得意宜沐森林浴四、春季运动养生宜与忌春日宜户外健身春季健身的禁忌春练忌运动量过大春练宜散步春练宜掌握好运动量春练宜做好自我监护春季宜练“养肝功”五、春季饮食养生宜与忌春宜审视饮食春季饮食宜重视养肝春季进补宜以清平为主春季忌忘为孩子助长春乏、春困宜春补春季宜食樱桃春宜食用野菜春食野菜忌中毒春尝竹笋防过敏初春宜吃葱春宜食用韭菜春宜食用荸荠春宜食用白菜春宜食用番茄春宜食用菠菜春季宜吃芹菜春季宜吃香椿春食甘蔗忌不注意卫生春令时鲜宜鳊鱼春季养生宜饮蜂蜜水春季养生宜多饮白开水春季养肝宜食粥春日去湿宜饮汤春宜品花馐春节走亲访友忌“三醉”春节饮酒防人误区春节饮食忌缺乏维生素六、春季祛病养生宜与忌春季宜重视祛病养生春季宜防病毒性肝炎春季宜防蚕豆病春季宜防老伤复发春季宜防流脑春季宜防感冒春季宜防风湿热春季宜防哮喘春季宜防百日咳春季宜防麻疹春季宜防流行性腮腺炎春季宜防流行性出血热春季宜防精神疾病春季宜防结石病发作春季宜防溃疡病复发春季宜防猩红热春季宜防水痘春季宜防花粉过敏春季宜防风疹春季宜防结膜炎春季宜防桃花癣春季宜防手足搐搦症春季宜防荨麻疹春季宜防粉刺春季宜防神经性皮炎春季宜防日光性皮炎春季宜防湿疹足癣宜从春季开始治疗春病宜用板蓝根夏季篇一、夏季精神养生宜与忌盛夏宜重视精神养生夏季精神养生宜心静老人夏季宜神补夏日忌情感障碍二、夏季起居养生宜与忌夏季宜养阳夏季宜防湿邪侵袭夏日忌潮湿夏日忌中暑夏日忌遇热浪袭击夏日忌受凉夏日忌过多的阳光照射夏日宜用风油精夏季宜重视环境卫生夏季宜防蟑螂别拿冰箱病不当回事夏忌电风扇吹过头夏忌空调使用不当夏季睡眠宜有规律夏季宜午睡夏季睡眠五忌夏日宜多洗澡三种人夏季不宜洗桑拿夏忌冷水浴不当夏日忌用凉水冲脚夏装宜透气夏季穿衣忌接触性皮炎夏季忌穿发霉的衣服夏日宜穿丝绸衣夏季宜戴凉帽夏季穿鞋宜透气夏季宜穿透气袜夏季穿泳装忌忽视卫生夏季宜选择合适的太阳镜夏季忌长时间戴太阳镜夏日宜防首饰性皮炎夏宜扇子常手中夏季宜护肤夏季宜防日晒性皮炎夏季宜护发夏季气候异常时忌性交服用“性药”宜得当三、夏季休闲养生宜与忌夏季宜休闲养生夏季宜听音乐夏季跳舞的禁忌夏季钓鱼的禁忌夏季宜旅游夏季旅游忌忽视保护皮肤夏夜宜闲聊四、夏季运动养生宜与忌夏季宜运动夏练宜劳逸适度夏季宜游泳夏季游泳禁忌夏季游泳宜护眼夏季游泳宜护发夏季散步宜选在早晨夏练忌中暑夏练出汗后忌洗冷水澡五、夏季饮食养生宜与忌夏季宜重视饮食养生夏忌饮食不科学夏季进补宜食鸭夏季宜多喝水夏季宜饮清暑和补气生津的饮料夏季忌过食生冷夏季忌大量吞吃冰淇淋夏饮可乐有禁忌夏饮果汁有禁忌夏食冷饮有禁忌忌吃冷饮的病人食用冰淇淋的禁忌夏饮啤酒有禁忌夏季饮茶有禁忌忌食农田青蛙肉夏食海鲜宜注意卫生夏季宜吃苦味食物夏季宜食西瓜夏食西瓜有禁忌夏宜吃丝瓜夏食凉拌菜忌忽视注意卫生夏食剩饭剩菜忌忽视注意卫生夏季宜食补炎夏虚证宜清补夏季进补宜养心夏宜食酸开胃夏宜多吃凉性蔬菜夏忌“水中毒”夏季宜饮保健茶夏日凉茶不宜随便喝夏宜多吃去燥清火粥老人消夏宜饮汤夏季生食忌感染弓形虫夏日宜吃点薄荷中暑后的饮食禁忌夏季食“苦”忌误区夏宜饮用解毒祛暑汤水六、夏季祛病养生宜与忌夏日宜防毒蛇咬伤夏日宜防细菌性痢疾夏日宜防细菌性食物中毒夏日宜防痱夏日宜防痈夏日宜防疖夏日宜防毒虫螫伤黄梅天宜防心绞痛发作热浪袭来宜防“心衰”湿热天气宜防生癣夏季宜防拖鞋皮炎夏季宜防花斑癣夏睡凉席忌生病梅雨季节宜防旧伤复发夏日宜防肠炎夏日宜防小儿热夏季宜防热感冒夏日宜防疟夏冬病宜夏治秋季篇一、秋季精神养生宜与忌秋宜重视精神养生秋宜宁心安神忌让“秋愁”上心头二、秋季起居养生宜与忌秋宜重视起居养生秋宜避免气象过敏症秋季晨起忌着凉秋爽睡觉忌贪凉忌忽视秋乏秋宜重视气温变化秋宜搞好环境卫生秋宜重视居室环境秋宜重视洗理护肤初秋养生宜药浴秋宜重视穿衣适体“秋冻”宜适当秋季宜护肤秋季宜护唇秋宜多梳头忌忽视“秋冻”不宜“秋冻”的人秋宜节色欲以养精三、秋季休闲养生宜与忌秋宜重视休闲养生秋宜休闲听音乐四、秋季运动养生宜与忌秋

## &lt;&lt;中华传统四季养生宜忌&gt;&gt;

高气爽宜运动秋季锻炼宜慢跑秋季健身宜练习冷水浴秋季登山宜防病秋练宜早动晚静秋季宜练养肺功  
 秋季健身有禁忌秋季早晨不适宜跑步秋天鼻炎患者晨练忌太久五、秋季饮食养生宜与忌秋季宜重视饮  
 食养生秋季饮食宜少辛多酸秋季宜食补秋凉进补宜先调脾胃入秋进补莫忘“忌”秋季养肺宜食哪些果  
 蔬秋食河蟹有禁忌秋食水果忌不卫生秋食柿子有禁忌秋食梨子有禁忌秋食苹果有禁忌秋食橘子有禁忌  
 秋食柑子有禁忌秋食菱角有禁忌秋食栗子有禁忌秋天不宜多吃辛辣烧烤秋季平补宜芡实秋令御燥宜食  
 粥“贴秋膘”宜与时俱进宜用饮食对付“秋老虎”六、秋季祛病养生宜与忌秋季宜防秋燥秋季宜防咳  
 嗽秋季宜防哮喘秋季宜防花粉过敏秋季宜防支气管炎秋季宜防咽炎秋季宜防急性扁桃体炎秋忌鼻出血  
 秋燥宜防便秘秋季宜防婴儿腹泻秋季宜防急性胃肠炎秋季宜防消化性溃疡秋季宜防“乙脑”秋季宜防  
 脊髓灰质炎秋季宜防红眼病秋季宜防病毒性结膜炎秋季宜防脓疱疮秋季宜驱虫秋季宜防钩端螺旋体病  
 秋季宜防抑郁症秋忌胃病复发冬季篇一、冬季精神养生宜与忌冬季宜注意情绪变化冬忌季节性情绪失  
 调症二、冬季起居养生宜与忌冬季御寒宜养肾冬宜适应气候变化冬宜保暖防寒冬忌寒从脚下起冬宜背  
 部保暖冬季取暖宜加湿冬用电热毯有禁忌冬季室内布置宜选择暖色冬季宜多开门窗冬季装修忌甲醛中  
 毒冬季宜选好被冬季取暖忌中毒冬季忌蒙头大睡老人冬季洗澡忌晕倒冬季沐浴宜防“浴罩病”冬季睡  
 眠宜少穿衣冬季穿衣宜保暖有些人忌穿保暖内衣冬忌衣领病冬忌羽绒过敏冬季宜戴手套冬季宜戴帽冬  
 季宜戴围巾冬季宜戴口罩冬季穿鞋宜防寒时尚女性冬季应防靴子病冬季穿袜宜保暖冬季宜护肤冬季宜  
 防皮肤皴裂冬季宜保养手足冬季寒冷宜护唇冬季宜养发冬季房事养生宜因人而异冬季忌贪欲三、冬季  
 休闲养生宜与忌冬季宜注重休闲养生冬季雪地旅行宜戴墨镜冬季旅行宜防冻伤四、冬季运动养生宜与  
 忌冬季运动宜注重科学冬季长跑锻炼宜注意的问题冬泳宜讲究科学冬日晨练忌太早冬季锻炼宜防感冒  
 雾天忌在室外锻炼冬季锻炼忌不注意保暖冬季宜练养肾功冬季健身忌运动意外冬做仰卧起坐忌姿势不  
 当五、冬季饮食养生宜与忌冬季宜注重饮食养生冬季宜食补冬令进补贵相宜宜冬令进补的人冬令进补  
 宜因人而异冬令进补宜辨证阳虚宜冬令进补阴虚宜冬令进补气虚宜冬令进补血虚宜冬令进补冬季宜多  
 饮红茶冬季饮食不宜过辣冬令进补宜吃蜂蜜体虚者冬令进补四忌吃蜂王浆有禁忌吃花粉有禁忌冬饮药  
 酒有禁忌冬令进补宜食枸杞子冬宜食枣防衰老冬令进补宜吃白木耳冬令进补宜食黑木耳冬令进补宜吃  
 香菇冬令吃鸡要注意禁忌冬令进补宜吃鹤鹑冬令吃狗肉要注意禁忌冬令吃羊肉要注意禁忌冬令进补宜  
 吃泥鳅冬令吃桂圆要注意禁忌冬季暖腹御寒宜吃生姜冬令吃鹿茸要注意禁忌冬令吃人参要注意禁忌冬  
 令吃海参要注意禁忌冬季强身进补宜用黄精冬季宜补气冬宜温补冬季怕冷宜进补冬令吃火锅要注意禁  
 忌冬季宜喝滋补热粥冬季寒冷宜喝哪些清润汤冬季也宜吃寒食冬季晚餐要注意禁忌冬令进补忌入误区  
 冬令进补忌滥用壮阳药冬令晨练的饮食禁忌冬季厨房卫生忌放松六、冬季祛病养生宜与忌冬季宜防流  
 行性感冒冬季宜防小儿急性喉炎冬季宜防慢性支气管炎冬季宜防肺炎冬季宜防冠心病发作冬季宜防脑  
 卒中脑卒中病人冬季宜防抑郁症冬季宜防急性心肌梗死冬季宜多呵护肺心病患者冬季宜多呵护糖尿病  
 患者冬季宜多呵护类风湿性关节炎病人冬季宜防肩关节周围炎冬季宜防腰腿痛冬季宜防皮肤瘙痒症冬  
 季宜防治冻疮冬季宜防疥疮冬季宜防小儿佝偻病冬季宜防口角炎冬季宜防低体温症冬季宜防寒冷性荨  
 麻疹冬季宜防白喉冬季宜防会厌炎冬季宜防小儿久咳不愈冬季宜防肛肠病

## <<中华传统四季养生宜忌>>

### 章节摘录

一、春季精神养生宜与忌 春季宜养神 在春季养生中，养神占首要地位，因为心主宰形体，养神没有做好，养形也是困难的。

中医临床上有“得神者昌，失神者亡”之说，得神即是目光有神，言语洪亮，神志清楚，表示正气未伤，脏腑功能未衰。

若至老年，出现目光暗淡、精神萎靡、表情呆滞、语言不利、面色无华、嗜睡、健忘或痴呆等症，即神衰矣。

《寿亲养老新书》曾对精、气、神三者关系进行了概括：“主身者神，养气者精，益精者气，资气者食。”

所以说，神的充沛需要有精和气这样的物质基础，精、气的充盈或匮乏可直接影响到神的作用。

清代程文圃在《医述·养生》中说：“人身之精气如油，神如火，火太旺则油易干；神太用则精气易竭。”

故精充、气足、神全即是健康的表现。

如出现精亏、气虚、神耗就是衰老的征象。

春季精神养生，应符合春天大自然万物生发的特点，即通过调节情志，使体内的阳气得以疏发，保持与外界环境的协调与和谐。

春应于肝，从中医藏象理论看，肝藏血，主疏泄，在志为怒。

肝藏血不足，则疏泄失职，阳气升泄太过，表现为稍受刺激则易怒。

肝最喜调达舒畅，恶抑郁恼怒。

宋代著名医学家张元素在《医学启源》中说：“肝与胆为表里，足厥阴（少阳）也。”

其经旺于春，乃万物之始生也。

肝胆经气都在春天旺达通畅。

古代养生家认为在温暖的春天里，精神养生要适应于万物蓬勃的生机，如《黄帝内经·素问》中指出：“生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚。”

在精神修养上做到心胸开阔，情绪乐观，向社会施予善良爱心。

同时还应像明代养生家胡文煊在《类修要诀》提到的那样：“戒怒暴以养其性，少思虑以养其神，省言语以养其气，绝私念以养其心。”

”  
……

## <<中华传统四季养生宜忌>>

### 编辑推荐

养生是一个既古老又时尚的话题。

数千年的中华文明源远流长，中华传统的养生文化更是以其博大精深而独领风骚，孕育并影响了一代又一代的炎黄子孙。

时至21世纪，已经进入了老龄化社会，国人对健康的追求与古人相比有过之而无不及。

正是在这种背景下，中华传统的养生之道得到了空前的发扬光大。

对于21世纪的中国人来说，讲究传统的养生之道，并吸纳现代文明的医学保健知识，这将影响我们生活的每一天。

有了好日子，还要有好身体，健康的生活才是高质量的生活。

愿我们每个人都能顺应四季更迭，适应四时阴阳变化，讲究传统的养生方法，使我们每一天的生活都过得非常好。

<<中华传统四季养生宜忌>>

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>