

<<二十四节气与养生>>

图书基本信息

书名：<<二十四节气与养生>>

13位ISBN编号：9787535247261

10位ISBN编号：7535247261

出版时间：2013-4

出版时间：湖北科学技术出版社

作者：张红星 编,左祖俊 编

页数：165

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>

<<二十四节气与养生>>

内容概要

由张红星和左祖俊主编的《二十四节气与养生》以《黄帝内经》中“天人合一，顺应四时”的养生法则为基础，以二十四节气为主线，对不同季节、不同节气的气候特点、养生重点进行总结，深入浅出地解释了二十四节气与人体健康的关系，解释了顺应节气养生的奥秘。

尤其是书中围绕不同季节、不同节气的自然变化，重点介绍了季节变换、节气交替中的人体生物钟与生物节律养生方法，其中包括很多古代行之有效的养生方法和食疗佳品，并对不同时令的节气概述、养生要点、起居常识、运动养生、饮食调养、精神调护、药膳养生、按摩导引及防病提醒九个方面进行详细论述，同时以通俗易懂的语言，结合现代科学，将最实用的、可操作的养生保健方法奉献出来，助您轻松掌握延缓衰老、延年益寿的秘诀。

<<二十四节气与养生>>

书籍目录

春季养生
夏季养生
秋季养生
冬季养生
参考文献

<<二十四节气与养生>>

章节摘录

(一) 立春宜吃“生发”食物 首先要贯彻《黄帝内经》里提出的“春夏养阳”的原则。也就是说,在饮食方面,宜适当多吃些能温补阳气的食物。

李时珍《本草纲目》里主张“以葱、蒜、韭、蒿、芥等辛嫩之菜,杂和而食”。

其中,葱、蒜、韭可谓是养阳的佳蔬良药。

另外,可以多吃辛温发散的食物,例如在烹饪佳肴的时候,我们可以多用豆豉、姜、胡椒、香菜、蒿子、虾仁等有利阳气生发的食物来调味。

(二) “咬春”咬出健康来 我国很多地方有立春吃萝卜、春卷等食物的习俗,这也是为了养护阳气。

明代史学家刘若愚的《明宫史·饮食好尚》记载:“立春之时,无贵贱皆嚼萝卜,名曰‘咬春’。”

所以,立春时节宜多食白萝卜,白萝卜是一种常见的蔬菜,生食熟食均可。

现代研究认为,白萝卜含芥子油、淀粉酶和粗纤维,具有促进消化、增强食欲、加快胃肠蠕动和止咳化痰的作用。

中医理论也认为白萝卜味辛甘,性凉,入肺胃经,为食疗佳品,可以治疗或辅助治疗多种疾病,《本草纲目》称之为“蔬中最有利者”。

(三) 多食辛甘,除陈布新 中医素有“当春之时,食以减酸为甘,以养脾扶阳”之说。

所以,立春饮食应以健脾壮阳为主,以便增强身体抵抗力。

立春之后,饮食调养与冬末有所不同,因为阳气初生,最好多食些辛甘发散的食物,尽量少吃带酸味的东西。

中医认为,脾胃是人的后天之本、气血化生之源;脾胃之气健壮,就能够健康益寿。

所以,立春后应该多吃富含优质蛋白质、糖类、维生素、微量元素的食物,如瘦肉、禽蛋、大枣、蜂蜜、新鲜蔬菜、水果、干果等,目的是养阳敛阴,养肝护脾。

同时,要注意少吃过于辛辣的食物,以及油炸、烧烤的食物。

与冬季不同的是,立春后麻辣火锅要少吃,羊肉、狗肉也要少吃,因为这些食物都可能损耗阳气,导致上火。

(四) 立春进补有妙招 立春进补、食补方法应根据个人体质而定,概括来说,主要有下面两种方法。

一是采用清补的方法。

这类食物有梨、莲藕、百合、甲鱼等,这种方法对阴虚内热的体质比较适合。

对病中或病后恢复期的进补,一般应以清凉、味鲜可口、容易消化的食物如大米粥、薏米粥、赤豆粥、莲子粥、青菜泥、肉松等为主。

二是采用平补的方法。

这类食物有荞麦、苡仁等谷类,这种方法对于有早衰现象者,患有各种慢性病而形体消瘦者,腰酸、眩晕、面色萎黄、精神萎靡者,反复感冒者,哮喘在春天易发作者比较适合。

.....

<<二十四节气与养生>>

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>