

<<四季养生秘方>>

图书基本信息

书名：<<四季养生秘方>>

13位ISBN编号：9787537549059

10位ISBN编号：7537549052

出版时间：2012-6

出版时间：河北科技出版社

作者：刘永芬

页数：256

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>

<<四季养生秘方>>

前言

要问人世间什么最珍贵？

健康。

没有了健康的身体，就无法正常生活、工作、学习……可以说健康是人生最宝贵的财富，没有了健康就没有了一切，没有了快乐、没有了幸福……如果一个人整天病怏怏的，快乐、开心从何而来？

要想常保一个健康的体魄，首先需要了解隐藏在身体里的秘密，我们的身体有许多的不定性，不同的气候，不同的季节，甚至是不同的节日，都在发生着变化。

健康的身体是一切的基础。

健康的人生才是完美的人生。

健康的身体又分为心理健康和身体健康。

心是人体的指挥部，心理出了问题，“指挥部”也就失去了作用，此时，一切就意味着结束。

这就是所谓的内因问题。

但是，内因出了问题并不是不可治愈的，有的人也许是在工作中受到了领导的批评，压力大，烦躁，心理出现了问题。

此时，一定要冷静下来，认真分析自己到底错在什么地方。

或者换位思考，如果你是领导也许你也会这么做，要不找个适当的机会将自己失败的原因找领导好好沟通一下，也许是领导误会了。

千万不可一个人闷着头胡思乱想，领导这样做的真正目的是什么？

是让自己走人吗？

这样越想越多，本来简单的事情就复杂化了。

如果你有大海一样的胸怀，生活会变得很简单，而且很快乐。

身体的健康可以说是外因，但是处理不好外因，就有可能牵制“内因”发生严重的扭曲。

比如说今天感冒了，严重影响了工作，心情自然不会很好。

因此，我们要处理好这个“外因”。

健康是需要长期保养的一个过程，关系到每年、每月、每天、每时、每刻。

一年四季中，每个季节都发生着变化，人的身心也会随着这些季节的变化而变化，不能墨守成规地养生，而应该随着季节的变化，“因季而异”去养生。

春天万物复苏，天气逐渐变暖，人体的阳气也如同植物一般向上、向外散发，此时应该保证阳气的畅通，保证饮食、睡眠、运动的适当，预防感冒的发生。

夏天天气炎热，气压低，闷热出汗，使人浑身不舒服。

此时，也是人体新陈代谢旺盛的时期，体内阳气外发，伏阴在内，我们要顺应自然，注意养生，这对防病健身、延年益寿是大有裨益的。

同时，应警惕中暑等病症的发生。

秋天的西北风在萧瑟中使万物趋于凋零，天高云淡，秋高气爽，适宜出行锻炼，但是也容易让一些善于思考的人联想到人生如秋季的树叶一般瞬间凋零，因而陷入“悲秋”的陷阱中。

因此，这个季节除了预防“秋燥”外，还得培养个人豁达的胸怀，一切向好的方面去想，趁着秋高气爽，多到郊外走走，转移自己的“思考”角度，这样会好一些。

冬季气温低，阴气盛极，万物敛藏，体内阳气也处于内敛阶段，新陈代谢相对缓慢，所以冬季养生关键在于“藏”。

这个时候是“进补”的最佳时间，但是得把握住尺度，不可轻信别人说什么能补就补什么，盲目跟风，应该根据自己身体的实际情况“进补”。

在这里我们简单地讲了一些四季的养生方法或者技巧，朋友们还不是太明白，这是可以理解的。

因为养生是一个持久、精细的过程，几句话不是我们要告诉大家养生的方法。

不是几句话就可以说透的。

《四季养生秘方》一书则很全面、详细地告诉大家在一年的四个季节中如何养生。

我们不想绕弯子，而是直接告诉朋友们，在这四季中该做什么，不该做什么，该吃什么，不该吃什么

<<四季养生秘方>>

，每个季节常见病快速的防治办法，如何通过运动来提高身体抵抗力，强健体魄，并培养豁达的胸怀。

《四季养生秘方》囊括了许多养生保健方法，简单明了，通俗易懂，也不乏趣味性，适合广大朋友阅读。

希望朋友们在《四季养生秘方》的陪伴下，四季健康，身心如意。

<<四季养生秘方>>

内容概要

不同体质的人，身体有不同的秘密，本书帮你挖掘藏在身体里的那些秘密，自己掌控自己的健康密码。
更为重要的是，本书根据四季节气提供了大量的民间保健秘方，内容短小精悍，方法简便实用。

<<四季养生秘方>>

作者简介

刘永芬出生于中医世家，有三十多年的临床经验，医术精湛。

<<四季养生秘方>>

书籍目录

了解春季人体的第一把“保护伞”
洗好春天的“第一浴”
春季不宜“房劳过度”
春天多梳头好处多
女人春天护肤养颜的六个小方法
春季养生首先养的就是肝
初春养生先“降火”
春季吃豆腐好处多
春天饮食养生的基本常识
肠胃不好怎么吃
多甘少酸身体好
两大法宝：萝卜、生姜
春天宜多吃大枣和山药
阳春三月宜多吃点野菜
春季宜多吃养肝补脾食物
春季六类人忌吃鱼
春天不宜吃的四种水果
春季吃鲜蔬菜也有宜忌
女人养颜“五宜”
蜂蜜是春季最佳养生品
春天多喝粥开胃
“保胃”食谱
专家支招预防春季常见病
春季最应该注意的病
春天应该防“流脑”
春季护肤防干防痘
春季“红眼病”的预防
春天须预防旧伤痛
春季防上呼吸道感染
春天要预防虫媒病
老人春游“八注意”
春季游玩防止中花粉毒
春季锻炼别太“激动”
春季锻炼需注意的事项
跑步的注意事项
夏季的气候特征
夏季气候对人体的影响
老人夏季穿衣禁忌
夏日忌睡出凉席病
夏季消暑“十不宜”
男士不宜光身子睡觉
夏日科学午睡有禁忌
夏季养生保健“四不宜”
幼儿安稳度夏有宜忌
夏天洗澡有何讲究

<<四季养生秘方>>

夏季房事调摄有宜忌
夏日养生“二宜三忌”
炎热夏季护肝的宜忌
夏天使用花露水“四忌”
夏季孕妇养生“五宜”
炎热夏季常备的药品
夏季宜洗药浴防中暑
夏季巧用时令花养生
夏季养生的“六个少”
夏季美容新方法
晒后肌肤即时修复
爱美女性夏日护肤攻略
夏日哪些果蔬对身体最好
夏日宜少喝饮料多喝水
冬吃萝卜夏吃姜
吃烧烤后应再吃个梨
夏季忌荤又宜吃的荤
夏日不宜啤酒过量
盛夏吃什么心情好
夏季最忌吃坏肚子
夏季天热忌贪吃冷食
如何清凉地吃饭
盛夏宜喝凉开水养生
夏季忌贪吃四种食物
夏天宜常喝些清肺汤
夏日最适宜多“吃苦”
药粥治疗小儿夏季热
夏季美容养颜需内调
夏季吃甲鱼好处多
夏天养生常喝大麦粥
暑夏全方位防中暑
夏日防中暑基本常识
入夏常备的防暑药
炎热夏日应防“冬病”
夏季预防腹泻有绝招
夏季谨防结膜炎
炎热夏天应该“灭火”
夏日要防止眼睛疾病
夏天如何预防热伤风
预防夏季养生“水果病”
游泳——夏季健身好项目
哪些人不适宜游泳
夏季垂钓也得防护
老人要“夏练三伏”吗
秋季的气候特征
秋季气候对人体的影响
小孩秋季穿衣“五宜”

<<四季养生秘方>>

秋季睡眠有“八忌”
修复夏伤最适宜的绝招
秋季怀孕宜优生优育
秋季房事有禁忌
减少秋季落发“四宜”
秋天时节护唇有宜忌
秋季护肤保湿宜忌
秋季高原肌肤保养宜忌
秋后胃部保养“六宜忌”
秋凉养胃护胃“六要素”
秋季养生必知“五忌”
锻炼有“四防”
秋天最适宜养肺
秋季男人最适宜排毒
老年人秋季保健“六项注意”
秋季养生饮食禁忌
秋季四类人忌吃鱼
秋季食莲藕可防燥
秋季宜多食柚子和板栗
秋季养胃宜食“四宝”
秋季食疗补肾宜食二粥
防秋燥最适宜的五粥
肺心病患者宜食什么
肿瘤患者最适宜的食物
神经衰弱者最宜食疗法
痛风患者忌吃肉食品
爱美女士适宜的美容汤
秋季最宜喝的养生茶
“降火”最宜吃的食物
秋季养生“宜蜜忌姜”
秋后食生蜂蜜忌中毒
秋季煲汤养肺宜清润
秋季想添膘适宜食谱
秋季选择果蔬有禁忌
秋季润燥宜吃“五仁”
女人减肥宜食12种食品
秋燥预防肛裂有妙招
老年人要防“秋燥症”
男性秋季应该防阳痿
秋季婴幼儿预防腹泻
病因不同腹泻症状不同
秋季预防支气管哮喘
秋季随时防菌痢
秋季“发背”的防治
秋雨后不能不防胃病
秋凉老人更应防肺炎
秋季谨慎选健身项目

<<四季养生秘方>>

秋季健身的“四戒”
秋后游野泳忌伤身
秋季锻炼注意什么
秋季锻炼“九大宜忌”
冬季的气候特点
冬季气候对人体的影响
冬季如何调节心理
冬季健康居室“六宜”
冬季居室温度忌恒温
冬令起居三三要诀
冬季穿衣取暖有宜忌
冬季穿裙子的禁忌
冬季睡觉“三宜三忌”
冬季性生活禁忌
冬天的早晨不宜洗头
冬日泡脚有讲究
冬季护理皮肤“六宜”
冬季老人宜“暖背”
冬季养生有“八宜”
冬季护理过敏体质“三宜”
冬季护手“八宜”
男人冬季养生“十五宜”
冬季女士减肥禁忌
女士冬季美容“五忌”
冬日最佳护身时间
冬季最适宜吃的水果
冬天如何吃火锅
寒冬季节适宜吃点“冷”
冬季养生宜吃红薯
冬季养生宜喝的饮品
冬季进食御寒有“五宜”
冬季适宜进补的素食
冬季吃辣椒可御寒
冬季食木耳好处多
冬季食香菇益健康
冬季吃桂圆有何宜忌
冬令宜滋补“三元汤”
冬季饮药酒有宜忌
冬季进补羊肉禁忌
冬季滋补银耳忌中毒
腊八节宜喝腊八粥
寒冬宜吃的“暖身餐”
孕妇预防感冒十一招
天气变冷时谨防面瘫
冬季防“老人低温症”
冬季冻疮的防治
冬季如何防治胃病

<<四季养生秘方>>

冬天防治皮肤瘙痒
不可在冬雾里深呼吸
冷刺激健身宜循序渐进
冬季长跑的注意事项
冬季锻炼必须先预热

<<四季养生秘方>>

章节摘录

版权页：春天，人体新陈代谢能力逐渐提高，皮脂腺分泌日益增多，如果不注重防护和保养，春夏的气候将夺去您往日的靓丽，失去您难以复返的风采。

因此，春季护肤养颜十分必要。

据专家介绍，春季护肤有六要。

要勤饮水，保持体内外水分适当饮用果汁、矿泉水、茶水等，保证体内有充足的水分；经常洗澡、洗脸，可使皮肤吸收水分而保持湿润；还可用蒸气熏蒸，给皮肤特别是面部补充水分。

要有充足的睡眠和休息因为，皮肤经过白天的日晒风吹后，需要“休整”以补充营养和修复损伤的细胞。

而晚上十点至凌晨四点，则是皮肤休整的最佳时段。

要加强营养多吃含维生素的新鲜蔬菜、水果、鸡蛋及芝麻、蜂蜜等，有利于增强皮肤的代谢功能。

要经常按摩面部皮肤清晨坚持用双手顺着面部肌肉、血管走向，缓慢地按摩几分钟，促进其血液循环和细胞分泌，可增加皮肤的胶质和油质。

要控制调节情绪皮肤神经也受大脑控制，若精神不好或长期紧张、恐惧、压抑等，会导致皮肤血液循环不良，营养供应不足，使皮肤苍白、多皱纹，过早衰老。

要常用润肤剂润肤剂含有松香油脂酸和丰富的维生素A，常用它可加快皮肤血液循环，刺激面部细胞分泌，有效改善皮肤生理环境，减少气候对皮肤的威胁和危害。

春季养生首先养的就是肝春天，是万物复苏的季节。

中医学认为：肝脏与草木相似，草木在春季萌发、生长；肝脏在春季时功能也更活跃。

因此，初春养生以养肝护肝为先。

下面介绍几种养肝护肝的方法。

多饮水初春寒冷干燥易缺水，多喝水可补充体液，增强血液循环，促进新陈代谢，多喝水还可促进腺体，尤其消化腺和胰液、胆汁的分泌，以利消化、吸收和废物的排除，减少代谢产物和毒素对肝脏的损害。

饮食平衡不要暴饮暴食或常饥饿，这种饥饱不均的饮食习惯，会引起消化液分泌异常，导致肝脏功能的失调。

所以，春季饮食要保持均衡，食物中的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素、矿物质等要保持相应的比例；同时还要保持五味不偏；尽量少吃辛辣食品，多吃新鲜蔬菜、水果等。

少饮酒初春时节，寒气较盛，少量饮酒有利于通经、活血、化淤和肝脏阳气之升发。

但不能贪杯过量，要知道肝脏代谢酒精的能力是有限的，多饮会伤肝。

医学研究表明，体重60千克的健康人，每天只能代谢60克酒精，若超过限量，就会影响肝脏健康，甚至造成酒精中毒，危及生命。

心情舒畅乐观使人健康由于肝喜疏恶郁，故生气发怒易导致肝脏气血淤滞不畅而成疾病。

要想肝脏强健，首先要学会制怒，即使生气也不要超过3分钟，要尽力做到心平气和、乐观开朗、无忧无虑，从而使肝火熄灭，肝气正常生发、顺调。

如果违反这一自然规律，就会伤及肝气，久之，易导致肝病。

适量运动春季是万物萌动的大好时节，也是体育锻炼的黄金季节。

在春季开展适合时令的户外活动，如散步、踏青、打球、打太极拳等，既能使人体气血通畅，促进吐故纳新，强身健体，又可以怡情养肝，达到护肝保健之目的。

服饰要宽松春阳生发，人体亦然。

古人云：宽松衣带，披散头发，形体得以舒展，气血不致淤积。

肝气血顺畅，身体必然强健。

初春养生先“降火”经过了寒冷的冬季，也度过了料峭的早春“倒春寒”，气候开始渐渐进入温暖的春天。

按照中医传统理论，人体的阳气也开始升发到一年中最旺盛的时期。

同时，各种“火”气，也随着温暖的天气侵入人体。

<<四季养生秘方>>

专家认为中医的“上火”有许多表现，上焦上火会出现口舌生疮的症状，下焦有火则会表现为泌尿系统感染。

干燥的天气，如果不注意及时补充水分的话，患上这些疾病，尤其泌尿系统疾病的风险就比较大了。还有一些人出现上火症状就去药店买一些常见的中成药“去火”，中医专家指出，去火的中成药不能随便吃，一定要对症治疗才能正确“降火”。

中医的火多是内火所谓“上火”，实际是中医所谈的一种致病因素，有外感、内生之分。

中医认为邪火大部分还是由内而生的，外界原因可以是一种诱因。

总的来说还是身体的阴阳失调引起的。

中医理论认为，自然界没有火邪，只有热邪，火热同性，只是轻重程度不同，热为火之微，火为热之极，热邪多为外感，火邪多属内生。

春天自然界万物复苏，阳气上升，易扰动人体肝、胆、胃肠蓄积的内热，出现“春躁”；加之北方地区春季的气候特点，人体的水分容易通过出汗、呼吸而大量丢失，而且天气变化反复无常，较难保持人体新陈代谢的平衡和稳定，易使生理机能失调而致上火症状，如咽喉干燥疼痛、牙龈肿痛、眼睛红赤干涩、鼻腔热烘火辣、嘴唇干裂、口舌生疮、食欲不振、大便干结和小便发黄等。

降火要对症治疗不少人一听说上火就想到“牛黄解毒丸”，其实中成药也不能乱吃，一定要根据自己的症状选择药物。

根据中医的三焦来划分，火可以分为三种：将头晕、咽喉肿痛等偏上部位的火热症状叫“上焦火”，将烦热口渴、胃脘痛等中间部位的叫“中焦火”，将便秘、尿赤等偏下部位的叫“下焦火”。

春季下焦多见湿热，一般最直接的表现就是尿频尿急、尿涩痛、尿短淋漓、小便赤黄、腰痛等。

“上火”的五种类型心火：有虚火、实火之分，可见心悸、失眠多梦、舌尖痛、口舌糜烂、尿黄灼热等。

实火多由邪热内蕴、痰火内郁或情志所伤而致。

若劳累过度，耗伤心之阴血，形成阴阳失衡，阳气偏亢则会出现虚火。

胃火：表现为牙龈肿痛、口臭、易饥、便秘等，分虚实两种。

“虚火”表现为轻微咳嗽、饮食少、便秘、腹胀、舌红少苔；“实火”表现为上腹不适、口干口苦、大便干硬等。

肝火：可表现为头晕胀痛，面红目赤，口苦咽干，急躁易怒。

舌边尖红，脉数，甚则昏厥、发狂、呕血等，有时还会感到心烦易怒、睡眠欠佳。

常因肝气郁结日久，或过食辛温之品，或热内蕴化火上逆所致。

肺火：干咳无痰或痰少而黏、潮热盗汗、手足心热、失眠、舌红。

肾火：肾火偏亢又称命门火旺。

一般多因为肾阴不足导致阳火偏亢，出现火迫精泄的病机。

一般会出现阳强易举、遗精、早泄等症。

治疗“上火”选对药物治疗“上火”要注意两点：一是选用中药，不要盲目投用西药。

因前者是调理全身以治本，后者却只能针对症状治其标；二是遵照中医理论辨证施治。

如“上焦火”导致的口舌生疮可以选择西瓜霜等；治“中焦火”可以用清胃散等；治疗“下焦火”湿热选用三金片等。

其中的三金片作为一种常用的中成药，具有清热解毒、利湿通淋的作用，一般用于下焦湿热、热淋、小便短赤、淋漓涩痛以及急慢性肾盂肾炎、膀胱炎、尿路感染属肾虚湿热下注症的患者。

在选择药物之前，最好经过专业的中医师的诊断。

另外，中医针灸、拔罐、推拿等对于治疗上火也有很好的辅助作用。

生活中要注意劳逸结合，饮食上要注意多吃含维生素的蔬菜、水果，多喝水，少吃辛辣煎炸食品，少抽烟喝酒。

上火和心理状态也有密不可分的关系，保持乐观积极的生活态度，许多的“火”其实就不会产生了。

“降火”简单实用的五个小秘方喝莲子汤去心火：取莲子30克(不去莲心)，栀子15克(用纱布包裹)，加冰糖适量，水煎，吃莲子喝汤。

莲子可以补脾止泻，益肾涩精，养心安神。

<<四季养生秘方>>

栀子可泻火除烦，清热利尿，凉血解毒。

喝绿豆粥去胃火：石膏粉30克，粳米、绿豆各适量。

先用水煎煮石膏，然后过滤去渣，取其清液，再加入粳米、绿豆煮粥食之。

石膏可以除烦止渴，用于治疗胃火头痛、牙痛，热毒壅盛、发斑发疹、口舌生疮等。

绿豆清凉解毒，热性体质及易患疮毒者尤为宜。

喝梨水去肺火：取川贝10克捣碎成末，梨2个，削皮切块，加冰糖适量，清水适量炖服。

川贝可清热润肺，用于肺热燥咳、干咳少痰等症状。

梨也有生津、润燥、清热等功效。

夏枯草茶去肝火：夏枯草12克，桑叶10克、菊花10克。

将夏枯草、桑叶加入适量的水浸泡半小时后再煮半小时，最后加入菊花煮3分钟，即可代茶饮。

夏枯草有清肝明目、清热散结的功效，为清肝火、散郁结的要药，主治肝火上炎、目赤肿痛、头痛、晕眩等症。

吃猪腰去肾火：取猪腰2个，枸杞子、山萸肉各15克，共放入沙锅内煮至猪腰熟，吃猪腰喝汤。

猪腰即猪肾，动物肾脏具有补肾益精作用，是中医学“以脏养脏”理论的具体体现。

枸杞子、山萸肉也有补肾益阴的功效。

春季吃豆腐好处多初春时节，气候多变，是许多老人与小孩子易发病的季节，通过饮食来增强身体抵抗力十分关键，具有食疗作用的食物自然成为首选。

鲜嫩可口的豆腐是食药兼备的食物，具有益气、补虚等多方面的功能，常吃豆腐可以保护肝脏，增加免疫力并且还有解毒作用。

豆腐及豆腐制品的蛋白质含量比大豆高，而且豆腐蛋白属完全蛋白，不仅含有人体必需的八种氨基酸，而且其比例也接近人体需要，营养价值较高。

春天的饮食宜清淡，豆腐营养丰富又不肥腻，正是春季的养生良品。

传统中医认为：豆腐味甘性凉，具有益气和、生津解毒的功效，可用于赤眼、消渴等症，并解硫磺、烧酒之毒。

现代医学也认可了中医的观点，豆腐确有解酒精的作用；豆腐可消渴，是糖尿病患者的良好食品。

豆腐可以切成块、片、丁，或炖或炸。

还可做成多种菜式，多种造型，可为冷盘、热菜、汤羹、火锅。

流传至今的有四川东部的“口袋豆腐”，以汤汁乳白、状若橄榄、质地柔嫩、味道鲜美为特色；成都一带享誉海内外的“麻婆豆腐”，独具麻、辣、鲜、嫩、烫五大特点，而湖北名食“荷包豆腐”、杭州名菜“煨冻豆腐”、无锡“镜豆腐”、扬州“鸡汁煮干丝”等也是各具特色。

豆腐的不足之处是它所含的大豆蛋白缺少一种必需氨基酸——蛋氨酸。

蛋类、肉类蛋白质中的蛋氨酸含量较高，豆腐应与这一类食物混合食用。

春天饮食要清淡，应以煮、焖的方法烹制。

但是要注意，若豆腐过白不宜买，豆腐本身的颜色是略带点微黄色，如果色泽过白，有可能添加了漂白剂。

此外，豆腐是高蛋白质的食品，很容易腐化，尤其自由市场卖的板豆腐更应多加留意。

盒装豆腐需要冷藏，所以需要到有良好冷藏设备的购物场所选购。

当盒装豆腐的包装有凸起，里面的豆腐混浊，水泡多且大，便属于不良品。

而没有包装的豆腐很容易腐坏，买回家后，应立刻浸泡于水中，并放入冰箱冷藏，烹调前再取出，且取出后不要超过4小时，以保持新鲜，最好是在购买的当天食用完毕。

春天饮食养生的基本常识饮食结构合理调配营养构成应以高热量为主，除谷类制品外，还应选用黄豆、芝麻、花生、核桃等食物，以便及时补充能量。

因为春季尤其早春时节天气仍较寒冷，人体为了御寒要消耗一定的能量来维持基础体温。

要养成在一天较早的时候摄取大部分热量的习惯，理想的安排是：早餐摄入热量多，中餐次之，晚餐最少。

同时要少饮酒，因为滥饮会使人昏昏欲睡，干扰正常的睡眠；酒精也是一种利尿剂，会引起脱水而影响体力。

<<四季养生秘方>>

要摄取足够的蛋白质和含钾食物气候的变化会使人在春季感到疲乏，即所谓的“春困”。

蛋白质中的酪氨酸是脑内产生警觉的化学物质的主要成分，可多摄入鱼肉、鸡肉、瘦肉、低脂奶制品等富含蛋白质的食物。

此外，蛋白质中的蛋氨酸具有增强人体耐寒能力的功能。

钾能帮助维持细胞水分，增强机体活力，应适当多摄入水果、豆类及海带、紫菜、干贝、瓜子等富含钾的食物。

摄取足够的维生素和无机盐春天是气候由寒转暖的季节，气温变化较大，细菌、病毒等微生物开始繁殖，容易侵犯人体而致病，所以，应多摄取小白菜、油菜、柿子椒、西红柿和柑橘等富含维生素C并具有抗病毒作用的蔬菜和水果。

此外，胡萝卜、苋菜等黄绿色蔬菜富含维生素A，具有保护和增强上呼吸道黏膜和呼吸器官上皮细胞的功能，可增强机体的抵抗能力；芝麻、青色卷心菜、菜花等富含维生素E，可提高人体免疫功能，增强人体的抗病能力。

保持饮食的清淡春季饮食调养，饮食宜清淡可口，忌油腻、生冷及刺激性食物。

因为油腻的菜肴会使人饭后体温、血糖、情绪发生变化，产生疲软现象。

在做菜时可适当加入一些调味品，以刺激味觉神经，增加食欲。

肠胃不好怎么吃春天的天气忽冷忽热，温度更是骤升骤降。

面对如此变化无常的时节，许多人的肠胃也跟着凑起了热闹，不是不想吃东西，就是吃什么都感觉不饱，这其实都是由于天气变化而引起的肠胃不适，而解决这一问题也是比较简单的。

食欲不振，来点萝卜关于萝卜，想必不用我们多言，大家对它可是宠爱有加，无论是哪种萝卜，那都是兼具药用和食用的双重价值。

因此，面对我们提到的春季气温变化大，肠胃不适，没有胃口的问题，用它们就可以解决。

因为萝卜纤维素含量较高，因此能够顺利帮助人体进行肠胃的蠕动和食物代谢，从而渐渐调节好“受伤”的肠胃。

白萝卜：白萝卜的吃法在这里我们向大家推荐一种味道超级鲜美而又有营养的——萝卜丝汤。

白萝卜擦丝，生肉做成丸子，将白萝卜丝、生肉丸和粉丝、木耳等一同煮熟加多种调料，做好后，一开锅点上几滴香油，那喷香的味道立马就会让你忍不住来上一大碗，再加上热辣辣的胡椒味让你吃出一身小汗，既排出了身体里的寒气和湿气，又调和了肠胃，可谓一举两得。

“心里美”：心里美萝卜非常适合生吃，在食欲不振又不愿意做饭的时候，洗一个心里美，“嘎吱”“嘎吱”咬上两口，再蘸点甜面酱，保证你的胃口在10分钟内被吊起。

另外，如果能坚持每顿吃50~100克的生萝卜，将会有意想不到的效果。

时令蔬菜，养生排毒都说“到什么季节吃什么菜”，时值春暖花开之际，正是菠菜大量上市的时候。这种看似不起眼的绿色蔬菜其实有着很高的营养价值，在春天食用，除了可以起到养血滋阴的作用，还可以通畅肠胃，促进排出滞食。

《随息居饮食谱》中有记载：“菠菜，开胸膈，通肠胃，润燥活血，大便涩滞及患痔疮人宜食之。”

可见菠菜对于我们春季由于天气变化而引起的肠胃不适有着一定的调理作用。

另外需要特别说明的是，菠菜的根具有绝佳的养生功效，与菠菜叶相比有过之而无不及，因此，春季在吃菠菜的同时，一定要将菠菜根连同叶子一起配入菜肴。

菠菜的吃法多种多样，功效也不尽相同，在这里，我们推荐大家可以在家尝试用菠菜和猪血做一道菜肴，这种吃法不但有营养，而且菠菜搭配有清肠的猪血更加能够帮助调节肠胃的不适感。

另外，菠菜和粉丝分别焯熟，加醋、糖、香油、蒜等凉拌口味绝佳，也是很好的食疗小食。

肠胃去火，首选茄子春末气温升高，空气干燥，再加上一个冬季体内积攒了大量的毒火，很有可能使人人生病，而茄子就正好能够帮助解决这一问题。

茄子能通络散淤、消肿止痛，可缓解热毒口疮、皮肤溃疡等，但是，平时我们经常吃的油炸类的茄子就不要在此时选用了，而应该选择如凉拌茄泥等油少的吃法。

保护肠胃健康用葱、蒜春天多吃一些大葱和蒜是个大家都非常熟悉的养生小常识，而这其中的道理也很简单，因为春季气温变化大，人体一时无法适应，从而导致病毒入侵，最后引起疾病的发生。

而葱、蒜强大的杀菌能力和丰富的维生素能够保护我们尽量少受到病毒的侵袭，肠胃也就不会轻易染

<<四季养生秘方>>

上炎症。

因此，在这个时候，大家应该多吃一些葱和蒜，为保护我们的肠胃打好基础。

另外，奉献一个小窍门：吃过葱和蒜后，会有口气，只需要嚼茶叶再漱口就能快速去除。

另外，春季由于气温变化大，除了我们上面提到的食物外，大家还可以多吃一些芽类、豆类食物和多汁的果蔬，用来补充散失掉的水分和多种维生素。

总之，春季肠胃比较娇气，大家应多关注天气的变化，及时做一些相应的调整，以此来保护好我们的“食物工厂”。

多甘少酸身体好从中医角度来说，春天的饮食是历代养生家都非常重视的事情。

因为这个季节阳气生发、生机盎然，但也是各种病菌和微生物繁殖、复苏的季节，疾病很容易流行，合理饮食可以提高人体免疫力，预防疾病发生。

多甘少酸是饮食的原则唐代著名医学家孙思邈在《千金方》中指出，春天饮食应“省酸增甘，以养脾气”，指的是春天要少吃点酸味食品，多吃点甘味食品，以补益人体的脾胃之气。

中医认为，春季与五脏中的肝脏相对应，很容易发生肝气过旺，对脾胃产生不良影响，妨碍食物正常消化和吸收。

甘味食物能滋补脾胃，而酸味入肝，其性收敛，多吃不利于春天阳气的生发和肝气的疏泄，还会使本来就偏旺的肝气更旺，对脾胃造成更大伤害。

这正是慢性胃炎、胃溃疡等疾病在春季容易复发的原因之一。

蜂蜜萝卜汁：取白萝卜500克，洗净去皮切碎，榨汁备用。

每次取60毫升萝卜汁，加入20~30克蜂蜜调匀服用，每日3次。

蜜蒸百合：取百合50克，蜂蜜50克。

将百合洗净，脱瓣，浸清水中半小时后捞出，放入碗内，加入蜂蜜，隔水蒸约1小时即成。

蜜饯雪梨：取雪梨500克，洗净去果柄、果核，放在锅内，加水适量，煎煮至七成熟。

水将耗干时加水适量、蜂蜜250克，再以小火煎煮熟透，收汁即可。

待冷，放瓶罐中储存备用。

这种食物有良好的润燥、生津、止渴的作用。

蔗浆大米粥：新鲜甘蔗500克，去皮，切段，榨汁备用。

用大米60克煮粥，煮熟后倒入甘蔗汁60毫升，再煮沸一次即可食用。

百合莲子粥：取干百合、莲子、冰糖各30克，大米100克。

将莲子清洗干净，置于水中泡发。

干百合、大米分别淘洗干净后，与莲子一同放于锅中，加水适量，先用旺火烧开，再用小火熬煮，待快熟时加入冰糖，稍煮即成。

百合花山药粥：取百合花10克，山药30克，大米30克，冰糖适量。

将山药清洗干净，削去表皮，切成薄片。

大米淘洗干净后与山药一同入锅，加水煮粥，粥快熟时加入洗净的百合花。

当粥煮至两次开沸后，放入冰糖，冷却后即可食用。

甘味和温性的食谱——金钱鸭卷鸭胸脯肉(250克)，猪肝(150克)，猪肥膘肉(120克)；准备辅料鲜香菇(50克)，火腿(25克)，油皮(200克)，香菜(25克)，猪网油(100克)；再准备调料黄酒(15克)，盐(4克)，味精(2克)，花椒粉(2克)，苏打粉(5克)，辣酱油(10克)，酱油(3克)，大葱(5克)，花生油(100克)。

先将鸭胸脯肉、猪肝、猪肥膘、香菇、火腿都分别切成火柴梗粗的丝，用花椒、黄酒、葱末、味精和酱油各适量拌匀腌渍入味；再把豆腐衣(油皮)撕去硬边，平摊在案板上，先铺一层鸭肉丝，上面再铺一层猪肝等四丝混合料，然后将其一起卷成卷筒形，卷口用蛋清加水淀粉调成糊粘住，并在卷外面涂抹上蛋粉糊，最后用网油包服帖，上笼蒸约30分钟至熟，待其自然冷却；最后烧热锅，放生油烧至油六成热时，把鸭卷下锅用小火炸，至金黄色时，将油倒出，留鸭卷在锅内，烹黄酒，加辣酱油，增香提味，然后取出鸭卷，切成0.9厘米厚的段，整齐地装在盘中，四周用香菜围边，上桌时随甜酱、芥末酱各1碟，供蘸食。

该菜品口感极佳，金黄色、绿叶相衬，外香脆、里鲜嫩、味鲜美滋润，一菜数味佐酒甚佳。

两大法宝：萝卜、生姜中医认为，春季保健，应该特别注意对我们的肝脏进行保养，因为春季具有阳

<<四季养生秘方>>

气开始升发的特点。

所以，应多吃一些辛甘发散性质的食物，而少食具有酸收作用的食物。

这其中，萝卜和生姜正是立春时节最佳的保健食物。

萝卜萝卜又名莱菔，它生熟食用皆宜，生用味辛性寒，熟用味甘性微凉，具有较高的营养价值和药用价值，有“小人参”之美称。

民间也有“萝卜上市，医生没事”的记载。

萝卜中含有丰富的维生素C可以帮助消除体内的废物，促进身体的新陈代谢。

尤其是白萝卜或水萝卜，其富含的酶可以起到促进消化的作用。

通常，酶能够吸收食物中的淀粉，更能化解胃中的积食，起到很好的消化效果，预防胃痛和胃溃疡。

白煮萝卜：在菜肴比较丰盛的情况下，可以做一个白菜萝卜汤，不但味道鲜美，还可以加速消化，养胃暖身。

做法非常简单，将大白菜、白萝卜、胡萝卜与豆腐洗净，切成大小相似的长条，在沸水中焯一下捞出待用。

锅置火上，放入适量油烧至五成热，炒香辣椒酱后倒入清汤，把白萝卜、胡萝卜、豆腐一起放入锅中，大火煮开后加入大白菜，再次煮开，用盐、味精调味，最后撒上香菜末盛出即可。

拌萝卜丝：白萝卜去皮、切成细丝，越细越好。

撒盐腌数分钟后，挤净水分。

将酱油、米醋、白糖、味精，以及葱末、香菜末、蒜泥等置一碗中，加烧热香油，泼制辣椒油，倒入调料汁中。

用此调味品调拌白萝卜丝即成。

功效：这是一口感极佳的凉菜，香、辣、爽口，回味无穷，可解酒、开胃、消食。

生姜现代医学认为，生姜能增强血液循环，促进发汗，有散热退烧功效。

生姜还具有一定的抗衰老功能。

生姜中的姜辣素进入体内吸收消化后，能产生一种有抗衰老活性的抗氧化酶——过氧化物歧化酶，抑制体内脂质过氧化物和脂质褐色素——老年斑的产生，延缓衰老的出现。

俗话说“晨吃三片姜，赛过人参汤”，有其科学道理。

此外，生姜对风寒感冒也有一定疗效。

因此，在春天生发的时节应该适当吃一点。

春天宜多吃大枣和山药古人告诫后人春天的饮食应该以“省酸增甘，以养脾气”，也就是要我们在这个季节多吃点甘甜的少吃些酸的，这样才有利于健康。

因为甘甜食物利于滋补脾胃，而酸性吃过多则不利于肝气的疏泄。

尤其在春天这个肝气正旺的时候容易造成胃溃疡、胃炎等疾病。

于是，许多人在春季大量的吃一些“甜”的食物来补“甘”。

其实，甘味和甜味不完全相同中医所说的甘味食物，不仅指食物的口感有点甜，更重要的是要有补益脾胃的作用。

在这些食物中，首推大枣和山药。

现代医学研究表明，经常吃山药或大枣，可以提高人体免疫力。

如果将大枣、山药、大米、小米一起煮粥，不仅可以预防胃炎、胃溃疡的复发，还可以减少患流感等传染病的概率，因此非常适合春天食用。

除了大枣和山药之外，甘味食物还有：大米、小米、糯米、高粱、薏米、豇豆、扁豆、黄豆、甘蓝、菠菜、胡萝卜、芋头、红薯、土豆、南瓜、黑木耳、香菇、桂圆、栗子等，每人可根据自己的口味选择，最好多吃一些。

此外，要少吃黄瓜、冬瓜、绿豆芽等寒性食品，它们会阻碍春天体内阳气的生发；多吃大葱、生姜、大蒜、韭菜、洋葱等温性食物，能起到祛阴散寒的作用。

另外，我国北方大部分地区春季多风干燥，很多人常被咽喉疼痛、口臭、便秘等“上火”的症状困扰。

适当多吃点养阴润燥的食物，如蜂蜜、梨、香蕉、百合、冰糖、甘蔗、白萝卜等，具有一定的缓解作

<<四季养生秘方>>

用。

有胃炎的人更要注意饮食春天是各种慢性胃炎、胃溃疡、胆结石、肝炎等疾病最容易复发的季节。因此，患有上述疾病的人在饮食上应格外注意。

平时最好多喝点山药粥、小米粥，对山楂、乌梅等酸性食物一定要敬而远之。

对于患有胆结石和肝炎的人而言，春天在饮食方面除了要注意遵循“省酸增甘”和“养阳”的原则外，还应该少吃油腻的食物，以防肝胆疾病复发。

<<四季养生秘方>>

编辑推荐

《四季养生秘方》推荐了民间传统养生秘方，独具中华医学传统。
内容秘方为大众常见病，不用看医生，自己也能给自己治病，让自己做自己的健康医生。
内容简便适用，由浅入深，每天学一点中医养生秘诀，解开那些藏在身体里的秘密，从根本上解决不同体质众人的健康问题。
30多位全国著名养生专家联袂推荐，极具权威性。

<<四季养生秘方>>

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>