

<<代代永流传的科学养生智慧>>

图书基本信息

书名：<<代代永流传的科学养生智慧>>

13位ISBN编号：9787539040455

10位ISBN编号：7539040459

出版时间：2011-6

出版时间：江西科学技术出版社

作者：月望西楼

页数：217

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>

<<代代永流传的科学养生智慧>>

前言

顺应节气养生 一年有四季，24个节气。
每个季节，每个节气，都有着各自的特点。

人们根据每个季节和节气的特点指导社会实践活动，使人们能够更好地适应自然环境，繁衍后代。
不断的摸索和总结中，社会逐渐发展进步，从而创造了今天的文明社会。

同样，我们的祖先在很早以前就认识到了，人的生老病死与我们所生存的自然环境息息相关。早在几千年前，我国传统医学经典著作《黄帝内经》中，就提出“智者之养生也，顺四时而适寒暑”的顺时养生观点。

所谓的“顺时养生”，其精髓就是不违背自然规律，做到人与自然的和谐统一，将疾病消除在萌芽状态，铲除疾病滋生的土壤。

否则，“逆之则灾害生，从之则疴疾不起”。

下面举一个非常典型的例子来说明这个问题。

随着社会的不断发展，失眠已经成为日渐普遍的睡眠现象。

那么，对于现代人来说失眠是如何产生的呢？

产生失眠的原因有很多，但很重要的一点是大家不能忽视的，即人们的夜生活越来越丰富。

一些人喜欢通宵打游戏，或者到酒吧、迪厅娱乐到深夜，本应是睡觉的时间，大家都用来娱乐了，常常过这种黑白颠倒的日子，久而久之，人们的生物钟被打乱，失眠现象就出现了。

其实，古人早就提出：日落而息，日出而作。

如果人们都能够按照这种自然规律来安排自己的生活，我想失眠的情况会得到大大的改观。

总之，天地间的所有事物，全都应该顺应自然规律来演化，人是大自然的产物，当然不能例外。

农历的24节气具体反映出了自然气候的变化，是我们祖先对所生存环境，自然规律的认识和社会实践经验的总结，它不仅指导人们的农事活动，更影响着千家万户的衣食住行。

在本书中，以中国农历特有的24节气为分界点，阐述了不同节气对人们衣食住行的影响，提醒人们应该顺应自然界气候变化的特点，坚持以“天人合一”的原则指导养生活动。

本书融经典性、知识性与实用性为一体，能使读者在轻松的阅读中掌握更多、更好的养生保健知识，从而达到阴阳调和、颐身养神、祛病延年的目的。

<<代代永流传的科学养生智慧>>

内容概要

《黄帝内经》有曰：“智者之养生也，顺四时而适寒暑。”所谓“顺时养生”，其精髓即是不违背自然规律，做到人与自然的和谐统一。24节气具体反映了自然气候的变化，是我们祖先对所生存环境及社会实践经验的总结，它不仅指导人们的生产生活，更揭示了健康与它的密切关系。

本书融经典性、知识性与实用性为一体，阐述了24节气对人们衣食住行的影响，提醒人们应该顺应自然界气候变化的特点，坚持以“天人合一”的原则指导养生活动。

<<代代永流传的科学养生智慧>>

书籍目录

顺应节气养生

立春

立春养生，莫忘“咬”春宴
乍暖还寒，慎防寒邪入侵
立春多吃葱姜蒜，防害杀菌好处多
立春到，养肝脏
立春习俗鉴赏

雨水

雨水到，防感冒
雨水节气温差大，温暖关节保健康
好雨知时节，喝粥养脾胃
春眠不觉晓，防春困有新招
雨水习俗鉴赏

惊蛰

惊蛰雷动，百虫“惊而出走”
惊蛰暖，饮食宜清
惊蛰到，梳头理经络
三月春雷动，人们忙运动
惊蛰习俗鉴赏

春分

春分以平和为本，忌大寒大热
春分到，百花入菜来
春分到，野菜香
春分血液旺，防止血压高
春分习俗鉴赏

清明

春光明媚，清明踏青
清明节气，养脏气为先
清明时节雨纷纷，养生莫抑郁
春宵一刻值千金，清明时节莫过度
清明习俗鉴赏

谷雨

百花开，赏景观花防花毒
少发脾气，多微笑，预防神经痛
多吃补脾益气食物，方能平安度夏
谷雨节后，防潮热病发
谷雨习俗鉴赏

立夏

夏天到，养“心”是关键
省苦增辛，以养肺气
晚睡早起，科学清补
夏天出汗多，科学补水是关键
立夏习俗鉴赏

小满

小满时节雨量多，风疹易发生

<<代代永流传的科学养生智慧>>

天气虽热，不可贪凉
瓜果虽美，不可贪食
冷食无度，肠胃受伤
小满习俗鉴赏

芒种

减酸增苦，补脾理胃气
汗出不见湿，药浴健身益寿
芒种时，桑葚甜
防暑降温，自有清凉方
芒种习俗鉴赏

夏至

烈日炎炎，锻炼需有方
调息静心，科学起居
夏至时节，慎防夏打盹
桑拿天贪凉，小心热伤风
夏至习俗鉴赏

小暑

小暑节气，严防食物中毒
大量饮水，当防水中毒
夏日炎炎，注意肠胃安康
小暑吃大蒜，疾病减一半
小暑吃姜，身体更健康
小暑习俗鉴赏

大暑

日食二合米，胜似参芪~大包
冬病夏治，防患于未然
大暑大暑，防情绪中暑
常待空调房，小心空调病
大暑习俗鉴赏

立秋

立秋养生，重点养肺
少辛多酸，慎添秋膘
赶跑“秋燥”，滋润过秋天
秋季穿衣，小心衣领病
立秋习俗鉴赏

处暑

处暑时节，鸭子走俏
秋老虎，毒如虎
处暑后，调作息
处暑过后，注意防病
处暑习俗鉴赏

白露

秋季天干燥，护肤很重要
白露节饮茶，也有宜与忌
秋季要养阴，适度防滥补
养阴补气，预防哮喘
白露习俗鉴赏

<<代代永流传的科学养生智慧>>

秋分

秋季吃水果，先分清个性
秋分吃南瓜，养心又养肺
神志安宁，避肃杀之气
秋分起兮蟹肉美
秋分习俗鉴赏

寒露

御寒锻炼，从冷水浴开始
寒露喝粥，养阴去燥
金秋板栗，健肾补脾
节欲保精，颐养天年
寒露习俗鉴赏

霜降

霜降天，吃柿子
秋冬萝卜小人参，不劳医生开药方
霜降秋正凉，运动保健康
霜降寒气重，防心梗要当先
霜降习俗鉴赏

立冬

立冬养生，敛阴护阳
护阳温补，平安一冬
防寒伤肾，健康长寿
立冬后保健，关键要暖心
立冬习俗鉴赏

小雪

小雪防寒，也需清内火
小雪时节吃红薯，风调雨顺到大暑
小雪之后，需防抑郁
足是人之底，一天一次洗
小雪习俗鉴赏

大雪

大雪补得好，一年不受寒
常开窗通风，健脑提神
“大雪”飘然到，吃点山楂好
冬吃羊肉赛人参，保暖驱寒又防病
大雪习俗鉴赏

冬至

动静结合，避免阳气受损
火锅虽好，需防疾病
寒冷时节，喝汤有讲究
冬至进补，吃点坚果
冬至习俗鉴赏

小寒

小寒跑一跑，疾病早逃跑
背宜常暖，胸宜常护
小寒时节到，养生主打粥
小寒到，滑雪要注意

<<代代永流传的科学养生智慧>>

小寒习俗鉴赏

大寒

大寒大寒，防风御寒

大寒一到，冬藕最俏

固护脾肾，调养肝血

天寒地冻，预防冻疮

大寒习俗鉴赏

<<代代永流传的科学养生智慧>>

章节摘录

立春 立春养生，莫忘“咬春”；春宴 随着生活水平的提高，人们越来越重视养生。

说到养生，人们自然会想到饮食，饮食养生是养生方法的一个重要方面。

饮食养生需要把握一个基本原则，那就是顺应天时。

立春是24节气之首，也是春天的开始，气温逐渐升高，阳气开始生发，人体也应该顺应大自然的变化，人之阳气也应步步升发。

关于立春的饮食文化，历史悠久，民间在立春这一天要吃一些春天的新鲜蔬菜，即俗称的“咬春”。

据说，“咬春”以后，整个春天就不会犯困了。

在唐《四时宝镜》中记载：“立春，食芦、春饼、生菜，号‘菜盘’。

这说明，在唐代人们就已经开始吃春饼了。

春饼是一种烫面薄饼，用两小块水面，中间抹油，擀成薄饼，烙熟后可揭成两张，然后用春饼把菜卷起来就可以食用了。

在清代还有专门的《咬春诗》：“暖律潜催腊底春，登筵生菜记芳辰；灵根属土含冰脆，细缕堆盘切玉匀。

佐酒暗香生匕椀，加餐清响动牙唇；帝城节物乡园味，取次关心白发新。

由此可见，我国古代“咬春”的风俗非常浓郁。

时至今日，有一些地区依然流传着“咬春”的习俗，比如，老北京人会在立春这一天吃春饼，把新鲜的蔬菜卷在饼里，香喷喷的，口感柔韧耐嚼，吃后身体暖洋洋。

当然，还要记住给小孩子买萝卜咬咬春。

也许有的人会感到非常不解，为什么要在立春这天吃萝卜呢？

因为萝卜属于辛味食物，有辛甘发散的功效，有利于升发和保护阳气。

其实，人们吃春饼的真正用意也在于此，春饼里卷着各种新鲜蔬菜，如韭黄、韭菜、小葱等辛味食物。

随着人们饮食的多样化，“咬春”宴上也不再只是萝卜、生菜、春饼了，但凡可咬可食可补之物，都被人们搬上了餐桌，有荤有素，有中有洋，组成了现代咬春宴，更有“春味”。

在这里，我给大家推荐一种千万不能错过的咬春佳蔬——荠菜。

荠菜营养价值和药用价值都很高，具有明目、清凉、解热、利尿、治痢等功效，在春天食用，对防治感冒、小儿麻疹都有一定作用。

所以，外出郊游的时候，不妨去郊外麦田边的向阳处寻找荠菜的身影。

轻轻地把它挖出来，回家择洗干净，或蘸酱吃，或炒鸡蛋吃。

最好的吃法是把它剁碎，与猪肉混合做馅包饺子，那才叫鲜美呢！

民间不是有这样一个说法吗？

“宁吃荠菜鲜，不吃白菜馅”。

“咬春”的蔬菜已经准备好了，现在我们再来说说“咬春”的主角——春饼吧！

如何才能做出又薄又松软的春饼呢？

第一步，要用稍热的温水和面，目的是让面不像烙饼那么筋道不好咬，而且要现和现烙，不用长时间醒面，这都是保证饼松软的措施。

第二步，面和得很软，搓成条，揪成面剂子。

第三步，取两个剂子用手按扁，中间涂上油压在一起，用擀面杖将它擀薄。

第四步，饼铛放少许油烧热，用擀面杖帮助将擀好的薄饼放在里面，盖好锅盖。

第五步，用中火烤约2~3分钟，翻个儿，盖锅盖再烤2分钟，春饼就可以出铛了。

将烙好的春饼摊开，放上生菜和炒熟的韭菜、韭黄、荠菜、豆芽、土豆丝，把它们一卷，就可以

<<代代永流传的科学养生智慧>>

开吃了。

春饼卷人口筋道，鲜香扑鼻，保准让你吃得“春风满面”，回味无穷。

……

<<代代永流传的科学养生智慧>>

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>