

<<四季保健要诀>>

图书基本信息

书名：<<四季保健要诀>>

13位ISBN编号：9787807243168

10位ISBN编号：7807243163

出版时间：2008-8

出版时间：京华出版社

作者：施仁潮

页数：263

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>

## <<四季保健要诀>>

### 内容概要

古代养生家十分重视四季养生，并留下了大量精妙的论述。成书于春秋战国时期的《黄帝内经》就明确地提出了“必顺四时而适寒暑”的养生要求和“春夏养阳，秋冬养阴”的四时养生原则，并论述了春天养“生”，夏天养“长”，秋天养“收”，冬天养“藏”的各个季节的具体养生方法。

《四季保健要诀》以四季为主线，紧扣春夏秋冬时疗的更迭，温热凉寒四季气候的变化，比较系统地介绍各个季节的精神调养、饮食起居、时令果蔬、保健药饵、疾病防治、气功按摩及美容等知识，涉及衣食住行、劳作游乐各个方面。

## <<四季保健要诀>>

### 作者简介

施仁潮，浙江省中医药研究院、浙江省立同德医院主任中医师，中华中医药学会亚健康分会理事，浙江省中医药学会康复专业委员会副主任委员，浙江省优秀科技工作者，浙江省优秀科普工作者。从事中医工作10余年，主持和参加多项国家级及省级中医药科研项目，获得10余项科技成果奖励。著有《胃肠病中医保健》、《温病贯珠集》、《名医朱丹溪论治痿痹的经验》、《家庭食疗600问》、《补品精典》等作品。

## &lt;&lt;四季保健要诀&gt;&gt;

## 书籍目录

春季篇乍暖还寒仍当“捂”春暖时节谈“春困”节到新春话饮食春日药粥助生发新春把壶说饮酒春来荠菜胜羔豚春茶清香沁心脾春笋药食皆所宜春病良药板蓝根银翘桑菊效堪夸莫把流脑当感冒春防非典型肺炎儿童须防腮腺炎染上麻疹勿大意眼睛红肿防传染春来当心疯病发春晨最宜步于庭春光常在踏青中健康良友数鲜花赏罢杜鹃话药用春季练习养肝法助发春阳梳头操春季肌肤巧护养优美步态靠锻炼桃花开话桃花癣夏季篇午睡虽短莫轻视盛夏虽热毋贪凉小儿度夏要经心孕妇产妇慢度夏小儿炎夏防烫伤夏日炎炎话饮料夏天药粥祛暑热“水中人参”属泥鳅端午莫饮雄黄酒蚕豆清香当防病扁豆虽好要煮熟初夏黄瓜助美容抗菌妙品数大蒜防癌良蔬推番茄解暑佳果算西瓜荷叶消暑有奇效银花清暑复解毒灿灿麦粒亦人药居家常备祛暑药就荫趋凉防中暑祛暑除湿治皮炎小小痱子勿小视盛夏饮食防中毒菌痢防治一席谈冬病夏治收效高展臂畅游有讲究泳前还须先锻炼夏季练习养心法清心消暑宜静坐民间治痧多妙法夏季肌肤巧护养烈日尤须护眼睛日光浴身防损伤勤洗汗水防花斑秋季篇秋季养生贵防燥虽凉未寒仍须“冻”秋日药粥润肺燥中秋月圆话月饼吃柿防生胃柿石食用花生防霉变生津润燥话秋梨柑橘一身皆是宝苹果名享“智慧果”大豆誉称“植物肉”十月萝卜“小人参”冬瓜原是美容物乐食百合润肺脾常食大枣益气血喜服菊花增年寿驱蚊防病切莫忘乙型脑炎早防治秋季腹泻慎护理秋收季节防“谷疮”秋日登高最相宜清秋佳肴数肥蟹秋冬宜行冷水浴减肥最好在秋天秋季练习养肺法吞咽津液除燥热秋季慢跑顺“养收”秋燥鼻干巧按摩秋季肌肤巧护养秋燥季节防唇裂秋天宜做健美操冬季篇冬日切忌紧闭窗保暖尤重足与背老人冬装贵保暖善保小儿过严冬冬日药粥温肾元喝罢屠苏话药酒冬令进补贵相宜核桃乃是延寿果桂圆本为益智品冬日白菜美如笋土豆营养胜苹果阿胶深受妇女爱补肾壮阳数鹿茸人参大补药之冠冬季严防长冻疮防治慢性气管炎急性喉炎宜急治冬季须防口角炎谨防心脑血管病冬寒防“人禽流感”冬日负暄和气生“冬练三九”有学问冬季练习养肾法冬日耐寒暖身操睡前洗脚擦足心弹筋驱寒又强身冬季肌肤巧护养头面按摩增容光护肤防裂添秀色

## &lt;&lt;四季保健要诀&gt;&gt;

## 章节摘录

春季篇 春暖时节谈“春困” 春风轻拂，气温回升，到处欣欣向荣，呈现出一派勃勃生机。

但是，这时人们却感到困乏没劲，提不起精神。

这叫作“春困”。

“春困”不是病，它是人体生理机能随着自然气候变化而发生的一种现象。

冬天，皮肤血管受到寒冷刺激，血流量减少，大脑和内脏的血流量增加；进入春天，随着温度的升高，皮肤毛孔舒展，血液供应增多，而供应大脑的氧气相应减少，于是出现了懒洋洋、软绵绵、无精打采、昏沉欲睡，表现为中枢神经系统抑制的“春困”现象。

“春困”虽然是自然气候因素作用于人体的结果，是不可避免的，但也不是没有办法克服的。

要克服“春困”最好的办法就是顺从人体的自然变化规律，遵守春季养生原则：“早卧早起，广步于庭，披发缓形，以使志生，生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚。”

做到起居劳作，精神调摄，顺应春天阳气生发、万物萌生的特点，使精神、情志、气血亦如春天的自然阳气，舒展畅达，生机勃勃。

在起居方面，宜早卧早起，保证有一定的睡眠时间。

小儿生理上需要比大人有更多的睡眠时间，老人晚间睡眠质量普遍不佳，都应当安排一定的时间午睡。

足量的睡眠有助于消除疲劳，缓解“春困”带来的不良心情。

在保证睡眠时间的同时，还要注意居室空气的新鲜流通。

冬天由于室外气温低，不常开窗，春天有些人也习惯于紧闭门窗，这样，室内空气不流通，氧气含量减少，二氧化碳等有害气体增多，会助长“春困”的发生，使人感到头晕，不舒服，困乏烦闷。

所以，勤开门窗，保持室内空气新鲜，不但对防治春病有利，对克服“春困”也有一定的作用。

“一年之计在于春，一日之计在于晨。”

在锻炼方面，要做到清晨早起，松解衣扣，散披头发，放松形体，信步漫行，选择轻柔舒缓的活动项目，或练养肝法，或做体操，或慢跑，或打太极拳，活动关节，舒展肢体，使郁滞宣行，气血疏利，阳气升发。

据生化及有关研究表明，锻炼运动在振奋精神上比服药的效果要好得多。

它能加速心率，促进血液循环，改善机体对氧气利用的功能。

但运动要适度，要合理安排运动量，避免引起疲劳反应的超负荷运动。

“梨花风起正清明，游子寻春半出城。”

郊野的空气新鲜，饱含着人们称之为“空气维生素”的负离子。

负离子通过人的呼吸进入体内，作用于人的末梢感受器，对大脑神经起到良好的调节作用，从而改善大脑皮层的功能。

负离子进入血液循环后，所带的电荷送到人体各个组织细胞中，能促进细胞代谢活动，促进造血功能和肺的换气能力，从而使人感到心胸舒畅，大脑清醒，精神振奋，“春困”消除，工作学习效率提高。

元人邱处机说：“高年之人，遇风日融和，当从园林亭阁虚敞之处，凭栏远眺，用宣滞怀，以畅生机，不可默坐，以生他郁。”

所以，郊游对老年人来说，也有重要的畅达心情、解除“春困”作用。

同时，还应当注意劳逸结合，注意适当的休息。

休息时可听听音乐，聊聊天，参加一些娱乐活动，在欢愉和谐的氛围中，忘却“春困”。

饮食的调摄也很重要。

《摄生消息论》说：“当春之时，食味宜减酸益甘，以养脾气。”

饮酒不可过多，米面团饼，不可多食，致伤脾胃，难以消化。

饮食不当会加重“春困”，合理的进食，对克服“春困”是有益的。

春天阳气生发，辛甘之品有助于春阳，温食有利于护阳，姜、葱、韭菜宜适度进食，黄绿色蔬菜如胡

<<四季保健要诀>>

萝卜、菜花、小白菜、青椒等都宜常食，至于寒凉、油腻、粘滞之品易伤脾胃阳气，则应尽量少食。

.....

<<四季保健要诀>>

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>