

<<从春到冬话健康>>

图书基本信息

书名：<<从春到冬话健康>>

13位ISBN编号：9787811374582

10位ISBN编号：7811374587

出版时间：1970-1

出版时间：苏州大学

作者：陶涛 编

页数：242

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>

<<从春到冬话健康>>

内容概要

大自然是不断变化发展的，这些变化中对人体健康影响最大的是气候及环境。中医认为，一年中气候变化的正常规律为春温、夏热、长夏湿、秋燥、冬寒。与之相应的就是自然界中的一切生命有机体都有春生、夏长、长夏化、秋收、冬藏的规律。中医据此提出了顺应四时的健康观念，即“春夏养阳、秋冬养阴”的原则。春夏养阳，是指人们在气候温暖的春夏两季要充分利用自然界提供的天然养分（阳气）来促进人体本身阳气的生长。秋冬养阴，是指人们在气候较冷的秋冬季及时避寒取暖，保护人体内的阳气免受寒冷气候的伤害，固守阳气，从而充实体内的阴精。

<<从春到冬话健康>>

作者简介

陶涛，生活类畅销图书知名撰稿人，主编并出版的图书包括《谁偷走了你的营养》、《营养决定健康》、《从饮食谈健康——血型与饮食密码》、《从饮食说健康——老年人饮食养生密码》等。

<<从春到冬话健康>>

书籍目录

开篇 顺应自然，拥有健康第一篇 春生：健康之“计”在于春时至春日，阳气升发，大地回春，我们迎来了一年中最好的季节。

为了能为一年的健康打下基础，我们一定要做好春季的健康计划。

春季，做好健康计划要健康，就要顺应春季的气候先给身体做个“大扫除”春季早晚温差大，注意防护春日里不可忽视护脚“春捂”是健康的硬道理吗春季的六个健康讲究春季要做好性保健春季宜做饮食调理春季饮食原则春季时令性饮食面面观阳春三月不离豆春天里来野菜香春季饮食养肝为先饮食解春困妙用饮食去“火”预防疾病始于春不让流感扰乱你的生活当心流行性腮腺炎的纠缠春暖花开话过敏春日里别让皮肤“杀手”逞凶春季要警惕眼疾春季最易复发的几种旧病春光无限好，出游益身心春日正是外出踏青时在户外享受“健康浴”春季旅游中保健康的小妙招和孩子一起春游的注意事项运动，盛开在春天的健康良方春日好时光，正是运动时春季运动要科学春季运动不追求大汗淋漓适合春季的几种运动运动后莫忘补充营养第二篇 夏长：炎炎盛夏打好健康保卫战夏季是万物欣欣生长的主要时期，人体的新陈代谢亦是十分旺盛。

因此，在炎炎酷暑中，我们要打好健康保卫战，不让疾病钻空子，要吃好、喝好，才能身体好。

夏季健康保卫战先打好防暑这一仗夏季健康“清”为贵夏季防“内火”夏季防暑的巧方法老人防暑方法孩子防暑妙招准妈妈防暑妙招夏季健康，美肤不可丢炎炎夏日，让肌肤“喝”点水夏季护肤的策略夏季美肤，瓜果来帮忙夏日防治雀斑的妙招夏日肌肤美白三要素夏季健康要做好饮食方案夏季饮食原则夏季时令性蔬果面面观吃对饮食巧防晒水果解暑小心吃夏季来点“苦”食炎夏补水秘笈夏季如何保证饮食卫生夏季防病不要放松夏日健康先要健心夏日谨防空调病夏日防治皮肤病是重点夏季不可忽视胃肠道疾病对症处理夏季“高温病”大话夏季运动运动不要太猛夏日运动讲究“轻”夏日运动要防内伤夏季运动后的保健之道第三篇 秋收：金秋时节做好健康养护秋季是丰收的季节，对人体健康而言，此时也进入“养收”阶段。

进入秋季后，人体的生理活动要适应自然界阴阳的变化，保养内守之阴气，以免秋天肃杀之气对健康产生不良影响。

秋季健康重在饮食之补秋季饮食原则不可不知的秋季饮食禁忌适合秋季食用的减肥食物减秋燥的饮食“贴秋膘”饮食适合秋季食用的蔬菜饮食降服“秋老虎”秋季正确吃水果秋季养肺饮食秋季防病讲究方法秋季流行疾病排行榜秋季预防心脑血管疾病干燥秋季预防干眼病秋季当心干燥综合征……第四篇 冬藏：寒冷冬季做好健康储蓄

<<从春到冬话健康>>

章节摘录

除了上述两点外，“顺应自然”还要注意做到五谷为养、五畜为益、五果为取、五菜为充，合理饮食，定时、定量进食，摄入时还要细嚼慢咽，均衡摄取各种营养素。

“顺应自然”还要养成健康的生活情趣，不妨多读读书、多用用脑，用人类最美好的精神营养“养养心”。

此外，人们还应像自然界那样不断地运动，“流水不腐，户枢不蠹”。

人们经常运动，人体自然血液流畅，心肺功能不断加强，五脏六腑也能通顺，进而达到延缓衰老，防病祛病，强身健体的目的。

“顺应自然”是对生命的一种珍惜，是拥有健康的一种保证。

春季饮食原则早春时节，气候乍暖还寒，直到中期，气温才逐渐稳定，到了春夏交替的时节，气温又开始呈上升趋势。

在这个季节中，饮食也要从耐春寒到防体热，按照气候变化的程序有所过渡。

早春时节饮食重在御寒春季的第一个月是早春时节，这时正处于季节的过渡期，冬季的寒冷空气刚刚开始撤离，在这个过程中，御寒仍然是养生保健的重中之重。

在饮食方面，应该选择热量较高的主食，比如谷类。

此外，经常食用黄豆、芝麻、花生、核桃、红薯等食物，也能及时补充能量，抵御冷空气的入侵。

寒冷的气候会刺激人体内蛋白质的分解，蛋白质分解过快会导致收支不均，使人体抵御寒冷的能力降低。

因为蛋白质内含有丰富的蛋氨酸，这种物质最重要的功能就是增强人体的耐寒能力。

因此在早春时节应该注意补充优质蛋白，常吃蛋类、鱼虾、牛肉、鸡肉、豆制品等含有优质蛋白的食物。

在寒冷的气候下，应该适当吃些辛温的食物，比如葱、姜、蒜、韭菜、芥末等能散寒助阳的食物，同时这些食物具有杀菌防病的作用，也有利于春季保健。

而瓜类果蔬属于性寒的食物，早春时节要少吃或不吃。

仲春时节饮食少酸多甘春季的第二个月是仲春时节，这时冷空气渐行渐远，气温升高明显，万物升发势头渐强，肝气也随万物一起升发，但升发至亢盛之时，就会伤及脾胃，影响消化功能。

根据五味入五脏的原则，酸味入肝，甘味入脾，因此春季可适量食酸。

但由于大多数人肝气旺盛，而过旺的肝气对身体有害，这样的人应少吃酸味食物，过酸的食物或肥肉、糯米等黏、腻的食物要尽量少接触，避免肝气过旺。

同时，要相对增加甜味食物，比如大枣、蜂蜜、花生、山药、土豆等，以滋补脾胃。

黄绿蔬菜、豆制品、瘦肉等食物能清肝养脾，也可以适当多吃些。

此外，仲春时节，各种野菜已经生成，其中不乏营养丰富且有治疗作用的品种，不妨及时对症食用。

晚春时节饮食重在清淡春天的最后一个月是晚春时节，这段时期气温继续升高，在饮食方面，就要注意清凉饮食，以免过高摄入热量生出内火。

羊肉、狗肉等有大补功效的食物及辣椒、花椒、胡椒、麻辣火锅等辛热食物此时不要多吃，以免生出疮痍疔肿的毛病来。

清淡的饮食是这个时节的首选，可适当多喝绿豆汤、酸梅汤、绿茶。

多吃应时食物不同的食物成熟于不同的季节，但现代农业技术已让反季节食物与应季食物占有了同等的市场份额。

在这种情况下，热衷于养生保健的人应该保持理智。

因为万物都要依据自然规律生息，人作为自然界的一分子，其身体特质也随着自然变化而有所不同，所以应季的食物更适合于养生。

比如春天的时候人们易患一些皮肤病或口唇炎症，甚至发生夜盲症，这时要多吃些胡萝卜、菠菜、芹菜、柿子椒等应季蔬菜，其补充维生素及矿物质的效果会优于反季蔬菜。

增加果蔬比重在万物生发的春季，一些细菌、病毒等有害生命也开始生发，随着活动能力日渐加强，它们对人体的危害也会越来越大。

<<从春到冬话健康>>

果蔬中含有丰富的维生素和矿物质，能够有效提高人体抵抗能力，因此在春季的饮食结构中，要相对加大果蔬的结构比例。

维生素C有抗病毒的作用，富含维生素c的果蔬有油菜、柿子椒、西红柿、小白菜、柑橘、柠檬等。

维生素A有保护呼吸器官，增强呼吸系统抵抗力的作用。

富含维生素A的食物主要有胡萝卜和黄绿色蔬菜。

维生素E能提高人体免疫力，增强抗病能力。

富含维生素E的果蔬有绿色卷心菜、菜花等。

排除体内旧毒一个冬天的时间，人都被包裹在厚重的衣物之内，吃着高粱厚味的食物来抵御寒冷，体内聚集了大量的脂肪和毒素。

所谓“千金难买春来泄”，春季是排毒的好季节。

苹果、鲜奶、草莓、樱桃、葡萄等都具有较好的排毒效果，每天早上喝一杯奶，吃些水果，可收到非常明显的排毒效果。

此外，绿豆汤也是排毒的佳品，如果在绿豆汤中配些含有排毒胶质的海带同煮成粥，排毒效果更好。

水是人的生命之源，人在任何季节都离不开水，健康的人一天要保证八杯水，这不仅是最基本的保健方法，也是最好的美容塑身方法。

除此而外，多喝水还是一种绝佳的排毒方法，这是因为水是最好的排毒载体。

因此，在最适合排毒的春季注意水分的补充，有助于“春泄”。

当然，我们不必把喝足八杯水当做一件“艰巨的任务”，事实上，果汁、汤水等都是水，多变换一下品种，更有助于补充水的乐趣，同时还能取得养生保健的效果。

早餐吃好人不困春季，人爱犯困，针对这种情况，可以对早餐进行相应的调整。

东方人早餐喜欢吃面条、油条的比较多，而春季犯困的状况也相对明显，这是因为面条、油条一类的食物含油脂较多，并不适合长期作早餐。

比较适合东方人的早餐方式是喝一碗粥，吃一个鸡蛋，还要加上一杯奶。

如果精神疲惫，不妨在适当的时候加上一杯茶。

这样的早餐在大多数人看来好像有点不伦不类，但这却是春日早晨最健康的早餐。

<<从春到冬话健康>>

编辑推荐

《从春到冬话健康》：四季光阴流逝，健康快乐依然，像珍惜光阴那样守护我们的健康。春乃“生”，健体养生早计划，乍暖还寒保健康，夏为“长”，健康保护历考验，炎炎夏日须慎对，秋则“收”，呵护身心防秋燥，多事之秋得安度，冬要“藏”，身体本钱要储蓄，冰雪天地蓄精锐。

<<从春到冬话健康>>

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>