

<<四时24节气养生与防病>>

图书基本信息

书名：<<四时24节气养生与防病>>

13位ISBN编号：9787509160558

10位ISBN编号：7509160553

出版时间：2012-10

出版时间：人民军医出版社

作者：张琳

页数：232

字数：190000

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>

## <<四时24节气养生与防病>>

### 内容概要

本书共分4章，分别从四时24节气的气候特点讲起，详细介绍了人与四时、节气之间的密切关系，如何顺应春生、夏长、秋收、冬藏的自然规律进行饮食调养、起居调养、运动调养以及常见病防治方法。全书深入浅出，集知识性、趣味性、实用性于一体，告诉人们如何在现代生活中运用古老的养生理念来达到健体防病、益寿延年的目的。

## <<四时24节气养生与防病>>

### 书籍目录

#### 第1章 春季养生与防病

一、“春潮带雨晚来急，野渡无人舟自横”

二、春季饮食养生

(一)清淡饮食，少酸增甘，温而不燥

(二)吃葱、蒜的好季节

小贴士 大蒜食谱

(三)山药和大枣——最宜春季食用的补气药

(四)春韭、春笋正当时

(五)树上蔬菜——香椿芽

(六)菠菜补血、芹菜防便秘

小贴士 旱芹养生小妙方

(七)春食野菜，养生保健

(八)花茶一杯沁心脾

小贴士 如何正确饮茶

(九)春季喝粥益处多

(十)自己动手，栽种芽苗菜

三、春季起居养生

(一)上午下午多开窗

(二)春捂秋冻防春寒

(三)早睡早起防春困

(四)调节心绪畅情怀

(五)春季梳头通经活血

(六)慎避风邪侵袭

四、春季运动养生

(一)“百炼不如一走”

(二)柔中带刚太极拳

(三)放风筝，调节心情

(四)春游注意安全

小贴士 按年龄选择运动

五、春季节气养生

(一)立春——养阳养肝，百病不沾

(二)雨水——防寒祛湿，当心脾胃

(三)惊蛰——清肠排毒，增强体质

(四)春分——寒热均衡，平衡阴阳

(五)清明——柔肝养肺，踏青防过敏

(六)谷雨——滋阴养胃，少酸宜甜

六、春季常见病防治

(一)小心花粉吹出“桃花癣”

(二)当心旧病复发

#### 第2章 夏季养生与防病

一、“晴日暖风生麦气，绿阴幽草胜花时”

二、夏季饮食养生

(一)夏季饮食宜清淡

(二)可与西瓜媲美的消暑食物——西红柿

小贴士 番茄红素的高效利用

## <<四时24节气养生与防病>>

- (三)多喝薏米粥健脾利湿
- (四)消除苦夏,以“苦”治苦
- (五)夏日荷叶是良药
- (六)汤汤水水,祛除湿邪
- (七)凉面解暑,热面祛湿
- 小贴士 芝麻酱凉面,双重营养
- (八)夏季美味——新鲜玉米
- (九)心烦体热,来碗绿豆汤
- (十)“热天两块瓜,药物不用抓”——西瓜
- (十一)夏饮绿茶清热去火
- (十二)清热解暑的“香薷饮”
- (十三)学会科学饮水

### 三、夏季起居养生

- (一)夏季睡眠有学问,晚睡早起加午觉
- (二)长夏防湿邪
- (三)盛夏防中暑
- (四)烈日炎炎防苦夏
- (五)盛夏不可过于贪凉
- (六)夏季如何防晒

#### 小贴士夏季如何防蚊

- (七)夏日养生不忘“热”
- (八)不要盲目喝凉茶消暑
- (九)夏季家庭小药箱
- (十)夏季常用中药有哪些忌口
- (十一)自制药枕,清凉一夏

### 四、夏季运动养生

- (一)夏季运动宜与忌
- (二)夏季最佳消暑运动——游泳

### 五、夏季节气养生

- (一)立夏——注意养心,清淡饮食
- (二)小满——清利湿热,清淡素食
- (三)芒种——食勿过咸,清凉度夏
- (四)夏至——清心宁神,护阴养阳
- (五)小暑——多吃“苦”,练三伏
- (六)大暑——科学防暑,重在护心

### 六、夏季常见病防治

- (一)盛夏谨防“空调病”
- (二)注意饮食卫生,小心急性胃肠炎
- (三)保持厨房卫生,勤消毒
- (四)合理使用冰箱,小心“冰箱肠炎”
- (五)心脑血管疾病者要警惕“热中风”
- (六)三伏天宜“冬病夏治”

## 第3章 秋季养生与防病

### 一、“翟塘峡口曲江头。

万里风烟接素秋”

### 二、秋季饮食养生

- (一)秋季饮食应少辛增酸,补气养阴、生津润燥

## <<四时24节气养生与防病>>

- (二)秋燥自有秋梨润
- (三)百合粥羹防秋燥
- (四)蜂蜜水可防秋燥
- (五)入秋山药用处多
- (六)栗子补肾, 每天5~10枚
- (七)秋食莲藕, 润肺开胃
- (八)穷人的“燕窝”——银耳
- (九)石榴、苹果红又甜
- (十)枸杞益肾抗衰老
- (十一)猪肚补虚健脾, 暖胃生津
- (十二)猪蹄美容又滋阴
- (十三)先调脾胃再“贴秋膘”
- (十四)秋季如何进补
- (十五)秋季养生肺为先

### 三、秋季起居养生

- (一)注意保湿, 早睡早起, 防止“悲秋”
- (二)秋冻要因时、因地、因人而异
- (三)金风送爽, 秋乏亦来

### 四、秋季运动养生

- (一)秋季是耐寒锻炼的好时机
- (二)登高解愁、秋游送爽
- (三)秋练太极拳最适合
- (四)骑车秋游心旷神怡

### 五、秋季节气养生

- (一)立秋——防暑除湿, 滋阴润燥
- (二)处暑——春捂秋冻, 清热安神
- (三)白露——勿露身, 防“燥”伤人
- (四)秋分——养阴清燥, 平衡阴阳
- (五)寒露——润燥清咽, 足部保暖
- (六)霜降——养阴养胃, 护腰护腿

### 六、秋季常见病防治

- (一)秋季谨防呼吸系统疾病

#### 小贴士食疗治感冒

- (二)合理饮食, 远离秋季哮喘
- (三)预防心脑血管疾病
- (四)秋分过后养胃护胃很关键

## 第4章 冬季养生与防病

### 一、“六出飞花入户时, 坐看青竹变琼枝”

#### 二、冬季饮食养生

- (一)“冬季进补, 开春打虎”
- (二)辨清体质再进补
- (三)“冬吃萝卜夏吃姜, 不劳医生开药方”
- (四)大白菜——冬季养生“看家菜”
- (五)“菌中皇后”数香菇
- (六)冬季暖身找洋葱
- (七)冬食腊八蒜, 杀菌防感冒
- (八)“逢九一只鸡, 来年好身体”

## <<四时24节气养生与防病>>

(九)冬令滋补佳品——羊肉

(十)冬季耐储藏的水果——桔柚大家族

(十一)冬食葵花子，温暖全身心

(十二)冬季进补，不妨吃点“黑”

(十三)冬季养生喝红茶

### 三、冬季起居养生

(一)避寒取暖，早睡晚起，注意防病

(二)注意保暖巧着装

(三)手套帽子不可少

(四)别穿太厚的睡衣

(五)冬季如何洗澡

(六)晨起喝水，睡前足浴，健康又长寿

### 四、冬季运动养生

(一)冬季运动须注意

(二)科学晨练

### 五、冬季节气养生

(一)立冬——养阴不扰阳，适时进补

(二)小雪——温肾阳，助阳气

(三)大雪——适时进补，强身健体

(四)冬至——防寒保暖，热量充足

(五)小寒——养肾防寒，坚持运动

(六)大寒——阴尽养生，温补防寒

### 六、冬季常见病防治

(一)寒冬慎防高血压

(二)气温下降，警惕脑卒中

(三)冬季预防冠心病

## <<四时24节气养生与防病>>

### 章节摘录

不同的大蒜成分发挥不同的保健作用，其中大蒜素和其代谢产物是主要的保健因子。大蒜素及其代谢物对血小板聚集、环氧化酶、脂氧化酶以及血栓素合成有抑制作用。大蒜提取物可明显降低血浆胆固醇和三酰甘油。

大蒜素是经过切碎或加热后由蒜氨酸生成的，为了能达到这一效果，应该将大蒜切成薄片或者碎末，或捣成蒜泥以破坏细胞，这样的效果比使用整个蒜瓣好。

可以用油将蒜片慢慢加热，以获取大蒜素。

大蒜也可以生吃，但是不能高温加热。

美国一份报道称，经过高温加热的大蒜药理活性将大为降低。

每天吃几瓣大蒜，可以预防春季呼吸道和消化道传染病。

大蒜还能清洁血液，对心脑血管病、糖尿病及癌症等有预防作用。

生吃大蒜以后，可食用大枣、花生仁、茶叶、山楂和浓茶水去除蒜味。

吃葱预防呼吸道感染 大葱也具有一定的药用价值，可增进食欲，杀菌防病。

春季气候多变，感冒发生率高，人们容易受风寒而头痛、鼻塞，咽喉肿痛，葱白可通阳发汗、解毒消肿预防春季最常见的呼吸道感染。

春季食葱还能提高消化功能，有助于消除胃肠积聚的污垢，增强人体免疫力，强身健体。

同时，春季的葱、蒜最嫩、最香，是最好吃的时候，建议您多吃葱蒜保平安。

小贴士——大菜食谱 大蒜枸杞糯米粥：紫皮大蒜30克，枸杞子10克，糯米100克，红糖适量。大蒜去皮洗净、切碎，剁成糜糊状，待用；糯米、枸杞子淘洗干净，加水煮粥，粥将成时，加入蒜糜调匀煮沸，并加入红糖调味即成。

每日1剂，分2次服食。

此方具有滋阴补虚、行滞降压等功效，适用于各型高血压病。

.....

<<四时24节气养生与防病>>

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>