

<<春夏秋冬顺时养生>>

图书基本信息

书名：<<春夏秋冬顺时养生>>

13位ISBN编号：9787536471320

10位ISBN编号：7536471327

出版时间：2011-1

出版时间：四川科技出版社

作者：宁蔚夏

页数：176

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>

## <<春夏秋冬顺时养生>>

### 内容概要

翻开宁蔚夏的《春夏秋冬顺时养生》这本书，111个题目，几百字一篇文章，仍然是小巧精炼的风格。豆腐干文章虽然短小，但其营养价值却很丰富，特别是通过作者精心制作，读来更觉风味可口。深入浅出，通俗易懂，文笔优美，妙趣横生。

相信您能从《春夏秋冬顺时养生》这本读得懂、学得会、用得上、享乐趣的好书中读出健康、读出长寿、读出快乐。

## <<春夏秋冬顺时养生>>

### 书籍目录

#### 春季篇

春食养生三部曲  
巧食春粥助升发  
巧食野菜度春淡  
春蔬润肤小贴士  
春宜养肝  
春天护眼小贴士  
春夏之交的养生保健  
春“捂”、春“装”有讲究  
春天如何调节情志  
春眠为何不觉晓  
刺激“六觉”逐春困  
百花丛中觅良友  
春季家庭宜绿化  
春天宜练梳头功  
春季宜练嘘字功  
春季健身放风筝  
呼吸晨操保健康  
春练舒筋活血操  
春光明媚宜郊游  
升发阳气操小贴士

#### 夏季篇

夏日话饮食  
夏日食粥小贴士  
盛夏宜饮酸牛奶  
夏日降温宜饮热茶  
“三花”代茶清热解暑  
安然度苦夏  
端午节——古朴奇特的华夏卫生日  
长夏多湿须护脾  
夏宜养心  
夏日养生须四防  
皮肤晒伤及其应急呵护  
盛夏谨防“情绪中暑”  
夏天如何调节情志  
暑天勿忘御“炎”寒  
冷气调温对人体的负面影响  
夏季宜练呵字功  
清心解暑静坐功  
夏练叩齿咽津功  
夏天游泳好处多  
夏练养心和血操

#### 秋季篇

适食秋粥滋肺润燥  
冬季进补深秋打底

<<春夏秋冬顺时养生>>

保健佳品数秋菊  
秋宜养肺  
秋燥果疗小贴士  
怎样解“秋乏”  
秋天如何调节情志  
“秋冻”要讲科学  
秋季宜练健鼻功  
鼻出血防止小贴士  
怎样对付“秋老虎”  
养心宜做健心操  
重阳时节话登山  
秋天宜练咽字功  
秋季宜洗冷水浴  
秋天减肥时最佳  
冬季篇  
热粥养生逐冬寒  
腊八粥养生小贴士  
让黑色食品走进冬天  
谨防“火锅综合征”  
吃火锅八忌  
“四皮”宁冬嗽小贴士  
冬季怎样因人施补  
不宜吃羊肉人群小贴士  
冬季食补的六项基本原则  
冬季进补养胃为先  
冬日话药补  
冬宜养肾  
冬天的“三点式”防寒  
面冷足暖保君平安  
“三九”须“三防”  
严冬谨防“情绪伤风”  
冬天怎样调节情志  
冬季插花胜似春  
冬日游泳强体魄  
冬日养鱼益健康  
冬季长跑好处多  
冬日宜行目光浴  
冬季宜练吹字功  
呼吸锻炼小贴士  
冬练耐寒暖身功  
四季篇  
读书益智乐无穷  
四季皆宜说散步  
强身健体打门球  
健身尽在骑行中  
听音乐畅情怀  
养鸟自得其乐

<<春夏秋冬顺时养生>>

闲来打打保龄球  
猜谜可怡神健脑  
养生宜打太极拳  
养花赏花益身心  
四季健身宜慢跑  
延年益寿宜垂钓  
谈天交友乐融融  
平心静气练书法  
让美在摄影中升华  
弈棋弈出好心情  
愉悦心境宜吟诗  
集邮觅得健康来  
静心养性习篆刻  
玩电脑，益大脑  
动中有静说绘画  
打乒乓益健康  
让年寿在写作中延伸  
益智健脑打扑克  
舒展身心宜旅游  
缓解疲劳伸懒腰小贴士  
四季饮茶  
编织疗疾促健康  
四季火锅  
四季养生民谚  
后记

## &lt;&lt;春夏秋冬顺时养生&gt;&gt;

## 章节摘录

夏季气候炎热而又潮湿，人体一方面新陈代谢加快，消耗与排泄增加，另一方面消化能力减弱，食欲下降，常常处于出多入少的营养负平衡状态。

因而，夏天合理的饮食就显得格外重要。

为了满足夏季人体对营养物质的需要，而又不致胃肠道负担过重，夏日营养素的构成应注意“三高二低”，即蛋白质、维生素、膳食纤维含量略高，而脂肪及糖的含量略低。饮食以清淡少油、易消化为原则。

主食可选米饭及各种软食（又称半流质饮食），辅食宜选瘦肉类、禽蛋类、水产类、蔬菜类、水果类。

食物烹调以凉拌、炒、蒸、煮、炖、烩为主。

另外，夏季三餐需要定时，进餐时间应控制在早餐7点左右，午餐12点，晚餐6~7点。

因白天体力消耗较大，故特别要注意吃好早餐，下午及晚间可适当进点“小吃”，即所谓“五餐”。

夏天昼长夜短，晚餐进食过晚或临睡前猛吃都对身体不利。

夏天人体大量出汗，体内最缺的东西就是水，要积极、有效地补充。

正确的方法是，经常、主动、少量地饮水，不要等口渴了再喝，也不可暴饮。

每天有四个最佳饮水时间，即清晨起床后、上午10点左右、下午3~4点和临睡前，夏日要注意掌握。

在补充水分的同时，为维持机体内环境平衡，还需注意补充无机盐。

除钠盐之外，应吃些含钾高的食物，如果、蔬、豆、蛋类及海带等。

夏天宜多饮各种粥、汤、茶，既可缓解人体“缺水”状态，又能补充各种营养，但对冷饮要有所节制。

“暑”和“湿”为夏季气候的两大特点，可多吃些能够清热利湿的食物，其中较佳者，即是各种瓜和豆。

在酸、苦、甘、辛、成五味中，适宜于夏天食用的是苦、酸、成三种食物。

苦能降泄，可泻火清暑；酸能收敛，滋阴生津；成可益水，以制火。

在夏天宜分别选食。

作为消化道传染病的高发季节，夏季饮食要坚持卫生第一的原则。

食品最好现吃现买，妥善保存，购买包装食品，一定要认清保质期。

剩饭剩菜要加盖网罩，或放入冰箱，谨防污染，再次食用时必须经过加热。

对腐烂变质的食物切莫心慈手软，要及时处理，生吃蔬果一定要洗净，带皮的最好削皮。

各种餐具如碗、筷和厨具如刀、菜板等，要定期消毒。

应养成饭前便后洗手的习惯，不要用手乱抓食物，也不要喝生水。

可适当食用一些具有杀菌、抑菌作用的食物，如大蒜、醋、茶等，严防急性胃肠炎、食物中毒、菌痢、肝炎等“病从口入”。

P034-035

<<春夏秋冬顺时养生>>

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>