# <<图解四季食疗对症养生>>

#### 图书基本信息

书名: <<图解四季食疗对症养生>>

13位ISBN编号:9787537541138

10位ISBN编号:7537541132

出版时间:2011-1

出版时间:河北科技出版社

作者: 李国霞 编著

页数:275

字数:200000

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

## <<图解四季食疗对症养生>>

#### 前言

"不时不食",是一句老话,一语道破了中华民族悠久的民俗传统:吃东西要应时令、按季节,到什么时候吃什么东西。

比如,元旦要吃驴肉,俗称"嚼鬼";立春要吃萝卜,谓之"咬春";三月北方有采龙须菜吃的习惯;四月要吃大樱桃,谓之"尝一岁百果之先";五月不仅要吃粽子,还要吃新玉米,叫做"珍珠笋"

而时值中秋则要吃月饼;重阳吃花糕;春节吃团圆的饺子……其实,这里吃出的不仅是中华民族心灵 的祈祷和祝福,同时,也体现了一个民族食疗养生的智慧。

"天地氤氲,万物化醇;男女构精,万物化生",生命的产生是天地间物质与能量相互作用的结果,即人类需要摄取食物,呼吸空气与大自然进行物质交换,从而维持正常的新陈代谢活动,这表明人与 天地的密不可分性。

所以,饮食养生上也要顺应四时,这样才能保养体内阴阳气血,使正气在内、邪不可侵。

《黄帝内经》中说:"智者之养生也,必顺四时而适寒暑,和喜怒而安居处,节阴阳而调刚柔。

"这些都说明人体必须顺应四时的自然变化而养生,从而加强人体适应季节与气候变化的能力,以保证身体健康,减少疾病的产生。

是药三分毒,食养不仅是健康人士调养五脏神的最好"供品",同时,对症而吃,还可以对身体起到很好的治疗作用。

# <<图解四季食疗对症养生>>

#### 内容概要

食疗,吃对比吃好更重要。

本书按春养生、夏养长、秋养收、冬养藏的养生之道,顺应四时变化,针对每个季节的时令特点,从饮食要点、蔬菜养生、水果养生、谷类养生、肉类养生、茶饮养生及疾病防护角度,分门别类做了详细的指导,同时,还从食养全家的养生理念出发,将一家"男女老少

"的不同食养方法巧妙穿插其中,形成了对人、对病食养的综合性健康呵护,是一本家庭保健必备的 养生手册。

## <<图解四季食疗对症养生>>

#### 书籍目录

第一章 人要健康寿命长,顺应四季靠食养四季养生,家常便饭是五脏神的最好"供品"

四季养生,食养五脏是健康的根本

夏养心:苦瓜降泄心火,莲子养虚扶弱 长夏养脾:喝蜂蜜水益气,吃糙米饭养脾 秋养肺:生姜除风邪寒热,薄荷助宣肺气 冬养肾:海带是补益肾气的"长寿菜"

药补不如食补,食物颜色知道答案 - 寿应基 寿季多吃芹菜 毒烟等毒鱼

春应青,春季多吃芹菜、青椒等青色食物 夏应赤,夏季多吃红枣、山楂等红色食物

长夏应黄,长夏适当多吃黄色食物

秋应白,秋季多吃白萝卜、杏仁等白色食物

冬应黑,冬季多吃芝麻、紫菜等黑色食物

养治兼顾,选对食物才能吃出健康

是药三分毒,药物"赈灾"食物"进补"

不时则不食,反季节菜好看如花吃着如渣

辨时施治,四季变迁,不同季节"同病不同医"

冬去春来,换季之时这样吃才最健康

. . . . . .

第二章 春生:春花烂漫的饮食要点 第三章 夏长:炎炎夏日的饮食要点 第四章 秋收:金秋季节的饮食要点 第五章 冬藏:隆冬季节的饮食要点

# <<图解四季食疗对症养生>>

#### 章节摘录

插图:紫菜蛋花汤:取鸡蛋1个,紫菜2张,虾米少许,盐、香油、味精各1匙。

先将紫菜洗净撕碎放入碗中,加入适量虾米,在锅中放入适量的水烧沸,然后淋入拌匀的鸡蛋液,等鸡蛋花浮起时,加盐、味精,然后将汤倒入紫菜碗中,淋些香油即可。

紫菜易熟,煮一下即可,蛋液在倒的时候可先倒在漏勺中,这样做出的蛋花比较漂亮。

紫菜汤:取干紫菜25克,精盐、味精、葱花、麻油各少许。

将干紫菜泡发,用清水洗去泥沙。

锅内加适量水烧沸,放入紫菜烧一会儿,加入精盐、味精、葱花调好,淋入麻油,出锅即成。

可以起到化痰软坚、清热利水、补肾养心的功效,健康人食用能增强智力、精力充沛、养颜明目、乌发。

需要提醒的是,烹饪前应用清水泡发,并换一两次水,以充分清洁。

多用于煲汤或制作寿司类食物,味道鲜美。

黑米黑米,俗称"药米"、"长寿米"。

是一种药、食兼用的大米,米质佳,是我国古老而名贵的水稻品种。

黑米性味甘温,有益气补血、暖胃健脾、滋补肝肾、缩小便、止咳喘等作用,特别适合脾胃虚弱、体虚乏力、贫血失血、心悸气短、咳嗽喘逆、早泄、滑精、小便频数等患者食用。

古农医书记载:黑米有"滋阴补肾,健身暖胃,明目活血"、"清肝润肠"、"滑湿益精,补肺缓筋"等功效;可入药入膳,对头昏目眩、贫血白发、腰膝酸软、夜盲耳鸣症疗效尤佳,长期食用可延年 益寿。

古人云:"是药三分毒。

"我国最早的医学专著《内经》对如何用药十分讲究,将药分为大毒、常毒、小毒、无毒。

治疗疾病要求大毒治病,十去其六;常毒治病,十去其七;小毒治病,十去其八;无毒治病,十去其力。

有的人说:"补药无害,多多益善,有病治病,无病强身。

"这是误解,如人参、党参、黄芪等滋补药,如果滥用乱服同样也可导致毒副作用。

早有人服用人参后患上"人参综合征",出现胃部胀满疼痛、头晕、面部潮红、血压升高、大汗淋漓等症状,很长时间食欲不振。

补药不当会出现病患,中草药也远非很多人宣传的那样没有毒副作用。

据文献记载,已发现能致死的中草药就达20多种,比如专治类风湿性关节炎的雷公藤、息风止痉的蜈 蚣等都是有毒之物。

在中草药中有一些药物不仅有毒,甚至是剧毒,如水银、斑蝥、红砒石、白砒石等。

有的生药的毒性还是较大的,如生附子、生半夏、马钱子、生草乌、马豆、生南星等。

这些药物经过炮制后,虽然毒性可大为降低,但若滥用或药量过大,仍然会发生毒副作用,或出现中 毒甚至死亡。

日常生活中,常有药食同源之说,那么,药和食到底有什么区别呢?

先从药物的价值取向来看,药是用来"赈灾"的,即药是用来攻邪的,用的是药的偏性。

# <<图解四季食疗对症养生>>

#### 编辑推荐

《图解四季食疗对症养生》:一年分四季,养生要顺应,才能健康长寿不生病。 春养生、夏养长,秋养收,冬养藏。 养生其实很简单,瓜果蔬菜取用方便,家常百味营养健康。 民以食为天,顺应四时变化,吃吃喝喝就能健康长寿。

# <<图解四季食疗对症养生>>

#### 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