

<<四季饮食养生保健（上下册）>>

图书基本信息

书名：<<四季饮食养生保健（上下册）>>

13位ISBN编号：9787802144040

10位ISBN编号：7802144043

出版时间：2008-6

出版时间：团结出版社

作者：江泛

页数：269

字数：500000

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>

## &lt;&lt;四季饮食养生保健（上下册）&gt;&gt;

## 前言

健康是人生的第一财富。

自古以来，健康长寿是每一个人的愿望，尤其在科学技术飞速发展、物质生活水平日益提高、精神文明生活不断丰富的今天，健康长寿更是人们的理想与追求。

然而，现代人的健康却面临着四大忧患：快节奏的生活、沉重的工作压力，致使70%的人处于“亚健康”；过分讲卫生，讲舒适，过度自我保护，致使机体与病原体接触几率减少，抵抗力大大降低；环境污染，生态失衡，人类的生存和繁衍面临着巨大的威胁；交通便捷，来往频繁，使疾病扩散机会明显增大，新的病原体不断“脱颖而出”。

怎样才能有备无患？

除了运动、心理调节等方式，更重要的还是饮食，正如古人所说的：“养生之道，莫先于食。”

合理的饮食，可以使人身体强壮，益寿延年。

而饮食不当，则是导致疾病和早衰的重要原因之一。

我们的祖先早在2000多年前就已经认识到了饮食养生的重要性。

唐代名医孙思邈对饮食养生非常重视，他认为食能排邪而安脏腑，悦神爽志以资气血，最易收养生之效益。

清代名医王孟英“颐气无玄妙，节其饮食而已”的说法更揭示了养生长寿的奥妙在于调整饮食。

饮食是人类维持生命的基本条件，而要使人活得健康愉快、充满活力和智慧，则不仅仅满足于吃饱肚子，还必须考虑饮食的合理调配，保证人体所需的各种营养素的摄入充足且平衡，并且能被人体充分吸收利用。

自然界的变化也直接或间接地影响人体。

中国历代养生家强调，人们的生活规律必须顺应四季的变化。

四季养生的关键在于顺应阴阳变化。

人的五脏和四季变化是完全相通的，春气通于肝，夏气通于心，秋气通于肺，冬气通于肾。

中医经典巨著《黄帝内经》早已指出四季养生的方法，而这些方法也是遵循四季阴阳消长的规律进行的。

春天，是指从立春之日起，到立夏之日止，包括立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨六个节气。

春为四时之首，万象更新之始，正如《黄帝内经》里所说：“春三月，此谓发陈。

天地俱生，万物以荣。

”意思是，当春归大地之时，冰雪已经消融，自然界阳气开始升发，万物复苏，柳丝吐绿，世界上的万事万物都出现欣欣向荣的景象，“人与大地相应”，此时人体之阳气也顺应自然，向上向外疏发。因此，春季养生必须掌握春令之气升发舒畅的特点，注意保卫体内的阳气，使之不断充沛，逐渐旺盛起来，凡有耗伤阳气及阻碍阳气的情况皆应避免，这个养生原则应具体贯串到饮食方面去。

夏天，是从立夏之日起，到立秋之日止。

其间包括立夏、小满、芒种、夏至、小暑、大暑六个节气。

《黄帝内经》在描述夏天的节气特点时，这样写道：“夏三月，此谓蕃秀，天地气交，万物华实。

”夏季是一年里阳气最盛的季节，气候炎热而生机旺盛，对于人来说，此时是新陈代谢旺盛的时期，人体阳气外发，伏阴在内，气血运行亦相应的旺盛起来，并且活跃于机体表面。

为适应炎热的气候，皮肤毛孔开泄，而使汗液排出，通过出汗，以调节体温，适应暑热的气候。

夏季养生的基本原则：在盛夏防暑邪；在长夏防湿邪；同时又要注意保护人体阳气，防止因避暑而过分贪凉，从而伤害了体内的阳气，即《黄帝内经》里所指出的“春夏养阳”，也就是说，即使是在炎热的夏天，仍然要注意保护体内的阳气，外越的症状，甚至猝然昏倒，不省人事而导致死亡，由此观之，夏季防暑不可等闲视之。

秋天，是从立秋之日起，到立冬之日止，其间经过处暑、白露、秋分、寒露、霜降等六个节气。

并以中秋作为气候转化的分界。

《管子》指出：“秋者阴气始下，故万物收。”

## <<四季饮食养生保健（上下册）>>

”这里的阴气始下，是说在秋天由于阳气渐收，而阴气逐渐生长起来；万物收，是指万物成熟，到了收获之时。

从秋季的气候特点来看，由热转寒，即“阳消阴长”的过渡阶段。

人体的生理活动，随“夏长”到“秋收”，而相应改变。

因此，秋季养生不能离开“收养”这一原则，也就是说，秋天养生一定要把保养体内的阴气作为首要任务。

秋天养生主要是防止燥邪对人的伤害，这样才能养护好体内的阴气。

冬季是从立冬日开始，经过小雪、大雪、冬至、小寒、大寒，直到立春的前一天为止。

冬三月草木凋零，冷冻虫伏，是自然界万物闭藏的季节，人体的阳气也要潜藏于内。

因此，冬季养生的基本原则是要顺应体内阳气的潜藏，以敛阴护阳为根本，由于阳气的闭藏，人体新陈代谢水平相应较低，因而要依靠生命的原动力“肾”来发挥作用，以保证生命活动适应自然界变化

。祖国医学认为，人体能量和热量的总来源在于肾，就是人们常说的“火力”。

“火力”旺，反映肾脏机能强，生命力也强；反之，生命力弱。

冬季时节，肾脏机能正常，则可调节机体适应严冬的变化，否则，将会使新陈代谢失调而发病。

人身之阳气盛衰，往往标志着人体生理功能活跃的程度，但威胁人体阳气的莫过于寒邪。

寒邪伤阳后，人体阳气虚弱，体内生理机能受到抑制，就会产生一派寒象。

冬季养生很重要的一点是养肾防寒。

那么，具体到饮食问题上应该如何来做？

本书以传统中医理论为依据，论述了四季的气候特点与人体变化特征，重点介绍了春、夏、秋、冬四季饮食养生保健的具体方法，使读者能根据季节变化和自身体质、年龄等状况来安排自己的饮食，具有很强的科学性、实用性和可读性，是您健康长寿的航标。

## <<四季饮食养生保健（上下册）>>

### 内容概要

快节奏的生活、沉重的工作压力、环境的污染等使现代人的健康面临着巨大的威胁，而过度的自我保护、失衡的饮食结构又加重了这种危机。

怎样才能有备无患呢？

这是我们共同面临又亟待解决的问题。

中国历代养生专家强调，人们的生活规律必须顺应四季的变化。

而四季养生的关键在于顺应阴阳变化。

人的五脏和四季变化是完全相通的，春气通于肝，夏气通于心，秋气通于肺，冬气通于肾。

本书正是以此为依据，论述了四季的气候特点和人体变化特征，使读者能根据季节变化和自身体质、年龄和血型等状况合理安排自己的饮食，为读者提供了科学、有效和易行的养生保健的具体方法。

<<四季饮食养生保健（上下册）>>

作者简介

江泛，本名江献明，浙江金华人。

现为《中国财富》浙江办事处主任、记者，北京江泛文化策略机构总监，艾青文学院常务副院长，长期研究中国经济及中国传统文化。

著有《四时养生饮食保健》上、下卷，《四时饮食美容美体法》四卷，《道与企业管理》、《道与艺术》、《道与生态家

<<四季饮食养生保健 (上下册)>>

书籍目录

春季篇 一、春季养生原理与原则 1.春季的人体特征 2.春季饮食养生的原则 二、春季菜肴养生 1.春食菜肴的原则 2.春食菜肴的种类 3.春食菜肴的方法 4.春季菜肴的营养搭配 5.春季素食养生 三、春季水果养生 1.春食水果的讲究 2.春食水果的种类 3.春食水果的方法 4.春季水果的营养搭配 四、春季五谷养生 1.五谷与春季养生 2.春食五谷的种类 3.春食五谷的方法 4.春季五谷的营养搭配 五、春季食补法 1.春季食补的原则 2.春季粥补法 3.春季汤补法 六、春季食疗法 1.春季食疗的原则 2.春季常见疾病 3.春季疾病食疗 4.血型与春季饮食 七、春季饮法 1.饮品与春季养生 2.春季饮茶法 3.春季饮酒法 4.春季喝什么饮料 八、不同年龄的春季饮食 1.儿童春季饮食策略 2.少年春季饮食策略 3.青年春季饮食策略 4.中年春季饮食策略 5.老年春季饮食策略 夏季篇 一、夏季养生原理与原则 1.夏季的人体特征 2.夏季饮食养生的原则 二、夏季菜肴养生 1.夏食菜肴的原则 2.夏食菜肴的种类 3.夏食菜肴的方法 4.夏季菜肴的营养搭配 5.夏季素食法 三、夏季水果养生 1.夏食水果的讲究 2.夏食水果的种类 3.夏食水果的方法 4.夏季水果的营养搭配 四、夏季五谷养生 1.五谷与夏季养生 2.夏食五谷的种类 3.夏食五谷的方法 4.夏季五谷的营养搭配 五、夏季食补法 1.夏季食补的原则 2.夏季粥补法 3.夏季汤补法 六、夏季食疗法 1.夏季食疗的原则 2.夏季常发疾病 3.夏季疾病食疗 4.血型与夏季养生 七、夏季饮法 1.饮品与夏季养生 2.夏季饮茶法 3.夏季饮酒法 4.夏季喝什么饮料 八、不同年龄的夏季饮食 1.儿童夏季饮食策略 2.青春期夏季饮食策略 3.青年夏季饮食策略 4.中年夏季饮食策略 5.老年夏季饮食策略 秋季篇 一、秋季养生原理与原则 1.秋季的人体特征 2.秋季饮食养生的原则 二、秋季菜肴养生 1.秋食菜肴的原则 2.秋食菜肴的种类 3.秋食菜肴的方法 4.秋季菜肴的营养搭配 5.秋季素食养生 三、秋季水果养生 1.秋食水果的讲究 2.秋食水果的种类 3.秋食水果的方法 4.秋季水果的营养搭配 四、秋季五谷养生 1.五谷与秋季养生 2.秋食五谷的种类 3.秋食五谷的方法 4.秋季五谷的营养搭配 五、秋季食补法 1.秋季食补的原则 2.秋季粥补法 3.秋季汤补法 六、秋季食疗法 1.秋季食疗的原则 2.秋季常发疾病 3.秋季疾病食疗 4.血型与秋季养生 七、秋季饮法 1.饮品与秋季养生 2.秋季饮茶法 3.秋季饮酒法 4.秋季喝什么饮料 八、不同年龄的秋季饮食 1.儿童秋季饮食策略 2.少年秋季饮食策略 3.青年秋季饮食策略 4.中年秋季饮食策略 5.老年秋季饮食策略 冬季篇 一、冬季养生原理与原则 1.冬季的人体特征 2.冬季饮食养生的原则 二、冬季菜肴养生 1.冬食菜肴的原则 2.冬食菜肴的种类 3.冬食菜肴的方法 4.冬季菜肴营养搭配 5.冬季素食养生 三、冬季水果养生 1.冬食水果的讲究 2.冬食水果的种类 3.冬食水果的方法 4.冬季水果的营养 四、冬季五谷养生 1.五谷与冬季养生 2.冬食五谷的种类 3.冬食五谷的方法 4.冬季五谷的营养搭配 五、冬季食补法 1.冬季食补的原则 2.冬季粥补法 3.冬季汤补法 六、冬季食疗法 1.冬季食疗的原则 2.冬季常发疾病 3.冬季疾病食疗 4.血型与冬季养生 七、冬季饮法 1.饮品与冬季养生 2.冬季饮茶法 3.冬季饮酒法 4.冬季喝什么饮料 八、不同年龄的冬季 1.儿童冬季饮食策略 2.少年冬季饮食策略 3.青年冬季饮食策略 4.中年冬季饮食策略 5.老年冬季饮食策略

## <<四季饮食养生保健（上下册）>>

### 章节摘录

人从出生到老，要经过婴幼儿、青少年、中年及老年几个不同的时期。每一个年龄段的生理、心理特点均与其他年龄段不同，对所需求的营养自然也不同，因而春季饮食应顺应不同年龄段的身体营养需求，确保人们在春季的正常生长发育和有效的疾病预防。

1. 儿童春季饮食策略 人与自然的伸屈消长是同步的，儿童在春天也进入了生长发育的黄金季节。

同时，春季儿童运动量也明显加大，对各种营养素的需求要明显增加。

因而，需要在春季特别注意均衡饮食，避免和纠正挑食、偏食等不良习惯，以保证提供充足的营养，使其机体精、血、津液的消耗得到及时的补充，这样才能使他的各脏腑器官协调运转，功能正常。但由于儿童的胃容量较小，胃肠道对粗糙食物还不太适应，消化机能不是很健全，乳齿质软而脆，又处于换牙的重要阶段；肝脏储存糖原的能力不及成年人，对外界有害因素的抵抗力比较弱。

如果膳食安排不合理，会对儿童的健康造成影响。

所以，儿童的春季饮食不应千篇一律，应根据儿童身体的需要，食用时注意食物种类要适应其生理性、代谢性的要求，采取最合理的饮食方案。

## <<四季饮食养生保健（上下册）>>

### 编辑推荐

养生专家根据传统中医理论向您讲述：科学的养生：顺应天时，调养身心。  
熟悉四季气候特征和人体变化特点。

关键的途径：合理安排饮食。

吃对食品，喝对饮品。

注意的事项：不同年龄阶段不同的饮食策略。

从自己的年龄、体质和血型出发。

饮食是人类维持生命的基本条件，要使人活得健康愉快、充满活力和智慧，则不仅仅满足于吃饱肚子，还必须考虑饮食的合理调配等问题。

本书重点介绍了春、夏、秋、冬四季饮食养生保健的具体方法，旨在使读者能根据季节变化和自身体质、年龄等状况来安排自己的饮食，倡导健康生活。



<<四季饮食养生保健（上下册）>>

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>