

<<24节气养生宜忌与饮食秘方>>

图书基本信息

书名：<<24节气养生宜忌与饮食秘方>>

13位ISBN编号：9787509151488

10位ISBN编号：7509151481

出版时间：2012-1

出版时间：人民军医出版社

作者：吴非，董建军 主编

页数：130

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>

## <<24节气养生宜忌与饮食秘方>>

### 内容概要

顺应四时对养生来说是非常重要的，早在《黄帝内经》中就提出了养生要“顺四时而适寒暑”。《24节气养生宜忌与饮食秘方》阐述和解答了各个节气与人体息息相关的养生要点、养生宜忌，从节气特点、身心调适、疾病预防、民间食疗等方面进行论述。

《24节气养生宜忌与饮食秘方》不仅是一本可以常伴四季的养生手册，更是一本实用的食疗手册，针对不同的节气进行有针对性的食补，几十道食疗秘方荤素搭配，还有养生饮品，其中的选材都是取自生活中常见的食材、药材，经过简单地烹调，让您在家中就能做出能与中医药膳媲美的食补佳肴。

《24节气养生宜忌与饮食秘方》适合广大中医爱好者和所有关心健康的读者阅读参考。

## <<24节气养生宜忌与饮食秘方>>

### 作者简介

吴非，毕业于中国中医研究院(现中国中医科学院)，曾在中医基础理论研究所养生研究室学习、工作。

现就职于中国健康促进基金会，从事中医养生和健康管理等方面的研究和咨询工作。

师从国医大师——陆广莘，多年来一直受其耳提面命，并抄方侍诊于旁。

常以“发煌古义，融会新知”“谋生生之道，循生生之效”为座右铭，并一直身体力行，将传统养生与现代生活相融合。

主编《中医养生保健学》中英文版，参编《健康管理师》《中国健康体检报告》等多部著作，参与中医养生、健康管理方面多项国家级科研项目。

## <<24节气养生宜忌与饮食秘方>>

### 书籍目录

#### 第一章 立春——一注意养阳气，疏泄肝气

立春养肝，疾病不敢上前  
阳气忌郁积，养阳助生发  
莫要轻视“倒春寒”  
瑜伽“树式操”，伴您乐逍遥  
立春防上火，清热排毒最重要  
民俗“咬春”益处多，立春饮食多讲究  
立春时节禁忌多，动手之前多琢磨

#### 第二章 雨水到谷雨——多吃蔬菜健脾胃

雨水健脾放眼前  
雨水健胃细无声  
惊蛰排毒正当时  
惊蛰养生依体质  
春分谨防旧病复发  
春分养生话食疗  
清明踏青防过敏  
饮食应少酸，会吃保健康  
谷雨补脾益气放首位  
谷雨时节，瘦身很简单  
春令蔬菜养生经  
早春“捂一捂”，健康又幸福

#### 第三章 立夏——养心脏调脾胃

立夏注重“子午觉”  
气温升高，心脏活动勿过强  
养生类型有选择  
轻松摆脱失眠的酸枣粥  
立夏饮食莫忘喝粥

.....

#### 第四章 小满到大暑——拒绝“暑湿之毒”

#### 第五章 立秋——养津润燥防“阴暑”

#### 第六章 处暑到霜降——“秋补”要会补

#### 第七章 立冬——天寒地冻最好最养阳

#### 第八章 小雪到大寒——积聚阳气战严寒

## &lt;&lt;24节气养生宜忌与饮食秘方&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：芽菜虽好，它的吃法却是非常讲究的。

有的人在做芽菜的时候，喜欢在里面放点醋或者拿它和肉一起炒，上述两种做法都是错误的。

立春吃芽菜要谨记两条规则：一是少放醋或不放醋；二是少放肉或不放肉。

不放醋的原因是酸味的东西向来有抑制收敛的功效，非常不利于阳气的宣泄和生发，同理，不仅仅是醋，包括所有带有酸味的食物，像果汁等在立春的时候都应该少喝或者不喝。

不放肉的原因有两个，一是因为滋补了整个冬天，到立春的时候如果还接着吃的话就过了；二是许多动物都是在春天产仔、哺育，为顺应天地之生气，不应该在此时杀生。

所以，立春芽菜的正确吃法，要以凉拌或者煮汤为最佳，这些吃法也最能够体现芽菜幼嫩和爽口的特点。

绿豆芽和黄豆芽性寒凉，因此，在烹饪芽菜的时候，可适量放一些辛辣、芳香或者具有发散效果的调料，如姜丝等，以中和其中的寒性。

而绿豆芽寒性略显重些，易伤胃气，因此，脾胃虚寒或者患有慢性胃肠炎的患者都不宜多吃。

此外，还要注意的，不是所有的芽菜都适合生食凉拌。

凉拌豆类芽菜最好先煮熟，再凉拌，香椿芽也要先用沸水焯烫5分钟左右再凉拌，况且香椿是发物，过多食用的话容易诱使痼疾复发，因此慢性疾病患者不宜多食。

除了芽菜以外，也可选择多吃些韭菜。

韭菜，早在西周的时候就被当作蔬菜食用了。

《诗经·尔雅》中也有记载，说它等同于稻米和羔羊。

韭菜不仅叶嫩可食，韭菜苔也是风味独特，韭菜花更是脆嫩可口的上等菜，被称为“菜中珍品”。

六朝的时候，文惠太子问周颐怡：“什么菜最好吃？”

周颐怡回答：“春初早韭。”

清乾隆皇帝每到立春的时候，也总会吩咐御厨包韭菜肉饺来食用，可见其对于韭菜的钟爱。

韭菜和芽菜都属于生发性食物，其实从本质上讲，立春之后的韭菜也是芽菜的一种，最为鲜美可口。

《本草纲目》对于韭菜的记载是“春香、夏辣、秋苦、冬甜”。

这说明早春季节的韭菜是最鲜嫩可口的。

大家都知道，韭菜具有养肝的功效，也是因为韭菜是辛温补阳之品。

辛温说的是韭菜具有发汗解表、使毛孔恢复正常功能的作用，而补阳的作用也不言而喻。

大家在日常生活中都称韭菜为“补阳草”，因此，韭菜同时还具有补肝阳的作用。

韭菜的吃法有多种，最为科学的就是用韭菜煮猪血。

猪血是养血的，两者配合食用，补血效果最佳。

韭菜炒鸡蛋也是补肝肾、益气血的美食。

而如果韭菜和猪肝一起炒的话，对于缓解气血不足、面色苍白、健忘、失眠等症状都有很好的作用。

## <<24节气养生宜忌与饮食秘方>>

### 编辑推荐

《24节气养生宜忌与饮食秘方》编辑推荐：国医大师弟子学术传承力作，将传统养生的入现代生活，这不仅是一本伴您走过二十四节吃的养生指南，更是一本在您家厨房就能做出药膳的食疗秘方，中国健康促进基金会理事长、总后卫生部原部长、中华医学会前副会长白书忠作序推荐！

[百家讲坛][健康之路][养生堂][国学堂]罗大伦博士鼎力推荐。

一月小寒接大寒，二月立春雨水连，惊蛰春分在三月，清明谷雨四月天，五月立夏和小满，六月芒种夏至连；七月大暑和小暑，立秋处暑八月，九月白露接秋分，寒露霜降十月月全，立冬小雪十一月，大雪冬至迎新年。

<<24节气养生宜忌与饮食秘方>>

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>