

<<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

<<24节气养生宜忌与饮食秘方>>

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>