<<四时24节气养生与防病>>

图书基本信息

书名: <<四时24节气养生与防病>>

13位ISBN编号: 9787509160558

10位ISBN编号:7509160553

出版时间:2012-10

出版时间:人民军医出版社

作者:张琳

页数:232

字数:190000

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

<<四时24节气养生与防病>>

内容概要

本书共分4章,分别从四时24节气的气候特点讲起,详细介绍了人与四时、节气之间的密切关系,如何顺应春生、夏长、秋收、冬藏的自然规律进行饮食调养、起居调养、运动调养以及常见病防治方法。全书深入浅出,集知识性、趣味性、实用性于一体,告诉人们如何在现代生活中运用古老的养生理念来达到健体防病、益寿延年的目的。

<<四时24节气养生与防病>>

书籍目录

第1章春季养生与防病

- 一、"春潮带雨晚来急,野渡无人舟自横"
- 二、春季饮食养生
- (一)清淡饮食,少酸增甘,温而不燥
- (二)吃葱、蒜的好季节
- 小贴士 大蒜食谱
- (三)山药和大枣——最宜春季食用的补气药
- (四)春韭、春笋正当时
- (五)树上蔬菜——香椿芽
- (六)菠菜补血、芹菜防便秘
- 小贴士 旱芹养生小妙方
- (七)春食野菜,养生保健
- (八)花茶一杯沁心脾
- 小贴士如何正确饮茶
- (九)春季喝粥益处多
- (十)自己动手,栽种芽苗菜
- 三、春季起居养生
- (一)上午下午多开窗
- (二)春捂秋冻防春寒
- (三)早睡早起防春困
- (四)调节心绪畅情怀
- (五)春季梳头通经活血
- (六)慎避风邪侵袭
- 四、春季运动养生
- (一)"百炼不如一走"
- (二)柔中带刚太极拳
- (三)放风筝,调节心情
- (四)春游注意安全
- 小贴士按年龄选择运动
- 五、春季节气养生
- (一)立春——养阳养肝,百病不沾
- (二)雨水——防寒祛湿,当心脾胃
- (三)惊蛰——清肠排毒,增强体质
- (四)春分——寒热均衡,平衡阴阳
- (五)清明——柔肝养肺,踏青防过敏
- (六)谷雨——滋阴养胃,少酸宜甜
- 六、春季常见病防治
- (一)小心花粉吹出"桃花癣"
- (二)当心旧病复发

第2章 夏季养生与防病

- 一、"晴日暖风生麦气,绿阴幽草胜花时"
- 二、夏季饮食养生
- (一)夏季饮食宜清淡
- (二)可与西瓜媲美的消暑食物——西红柿
- 小贴士 番茄红素的高效利用

<<四时24节气养生与防病>>

- (三)多喝薏米粥健脾利湿
- (四)消除苦夏,以"苦"治苦
- (五)夏日荷叶是良药
- (六)汤汤水水, 祛除湿邪
- (七)凉面解暑,热面祛湿
- 小贴士 芝麻酱凉面,双重营养
- (八)夏季美味——新鲜玉米
- (九)心烦体热,来碗绿豆汤
- (十)"热天两块瓜,药物不用抓"——西瓜
- (十一)夏饮绿茶清热去火
- (十二)清热解暑的"香薷饮"
- (十三)学会科学饮水
- 三、夏季起居养生
- (一)夏季睡眠有学问,晚睡早起加午觉
- (二)长夏防湿邪
- (三)盛夏防中暑
- (四)烈日炎炎防苦夏
- (五)盛夏不可过于贪凉
- (六)夏季如何防晒
- 小贴士夏季如何防蚊
- (七)夏日养生不忘"热"
- (八)不要盲目喝凉茶消暑
- (九)夏季家庭小药箱
- (十)夏季常用中药有哪些忌口
- (十一)自制药枕,清凉一夏
- 四、夏季运动养生
- (一)夏季运动宜与忌
- (二)夏季最佳消暑运动——游泳
- 五、夏季节气养生
- (一)立夏一一注意养心,清淡饮食 (二)小满——清利湿热,清淡素食 (三)芒种——食勿过咸,清凉度夏

- —清心宁神,护阴养阳 (四)夏至-
- (五)小暑——多吃"苦",练三伏 (六)大暑——科学防暑,重在护心
- 六、夏季常见病防治
- (一)盛夏谨防"空调病"
- (二)注意饮食卫生,小心急性胃肠炎
- (三)保持厨房卫生,勤消毒
- (四)合理使用冰箱,小心"冰箱肠炎"
- (五)心脑血管疾病者要警惕"热中风"
- (六)三伏天宜"冬病夏治"
- 第3章 秋季养生与防病
- 一、"翟塘峡口曲江头。
- 万里风烟接素秋"
- 二、秋季饮食养生
- (一)秋季饮食应少辛增酸,补气养阴、生津润燥

<<四时24节气养生与防病>>

- (二)秋燥自有秋梨润
- (三)百合粥羹防秋燥
- (四)蜂蜜水可防秋燥
- (五)入秋山药用处多
- (六)栗子补肾,每天5~10枚
- (七)秋食莲藕,润肺开胃
- (八)穷人的"燕窝"——银耳
- (九)石榴、苹果红又甜
- (十)枸杞益肾抗衰老
- (十一)猪肚补虚健脾,暖胃生津
- (十二)猪蹄美容又滋阴
- (十三)先调脾胃再"贴秋膘"
- (十四)秋季如何进补
- (十五)秋季养生肺为先
- 三、秋季起居养生
- (一)注意保湿,早睡早起,防止"悲秋"
- (二)秋冻要因时、因地、因人而异
- (三)金风送爽,秋乏亦来
- 四、秋季运动养生
- (一)秋季是耐寒锻炼的好时机
- (二)登高解愁、秋游送爽
- (三)秋练太极拳最适合
- (四)骑车秋游心旷神怡
- 五、秋季节气养生
- (一)立秋——防暑除湿,滋阴润燥
- (二)处暑——春捂秋冻,清热安神
- · (三)白露——勿露身, 防"燥"伤人
- (四)秋分——养阴清燥,平衡阴阳
- (五)寒露——润燥清咽,足部保暖 (六)霜降——养阴养胃,护腰护腿
- 六、秋季常见病防治
- (一)秋季谨防呼吸系统疾病
- 小贴士食疗治感冒
- (二)合理饮食,远离秋季哮喘
- (三)预防心脑血管疾病
- (四)秋分过后养胃护胃很关键
- 第4章 冬季养生与防病
- 一、" 六出飞花入户时,坐看青竹变琼枝 "
- 二、冬季饮食养生
- (一)"冬季进补,开春打虎"
- (二)辨清体质再进补
- (三)"冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开药方"
- (四)大白菜——冬季养生"看家菜"
- (五)"菌中皇后"数香菇
- (六)冬季暖身找洋葱
- (七)冬食腊八蒜,杀菌防感冒
- (八)"逢九一只鸡,来年好身体"

<<四时24节气养生与防病>>

- (九)冬令滋补佳品——羊肉
- (十)冬季耐储藏的水果——桔柚大家族
- (十一)冬食葵花子,温暖全身心
- (十二)冬季进补,不妨吃点"黑"
- (十三)冬季养生喝红茶
- 三、冬季起居养生
- (一)避寒取暖,早睡晚起,注意防病
- (二)注意保暖巧着装
- (三)手套帽子不可少
- (四)别穿太厚的睡衣
- (五)冬季如何洗澡
- (六)晨起喝水,睡前足浴,健康又长寿
- 四、冬季运动养生
- (一)冬季运动须注意
- (二)科学晨练
- 五、冬季节气养生
- (一)立冬——养阴不扰阳,适时进补
- (二)小雪——温肾阳,助阳气
- (三)大雪——适时进补,强身健体 (四)冬至——防寒保暖,热量充足
- (五)小寒——养肾防寒,坚持运动 (六)大寒——阴尽养生,温补防寒
- 六、冬季常见病防治
- (一)寒冬慎防高血压
- (二)气温下降,警惕脑卒中
- (三)冬季预防冠心病

<<四时24节气养生与防病>>

章节摘录

不同的大蒜成分发挥不同的保健作用,其中大蒜素和其代谢产物是主要的保健因子。 大蒜素及其代谢物对血小板聚集、环氧化酶、脂氧化酶以及血栓素合成有抑制作用。 大蒜提取物可明显降低血浆胆固醇和三酰甘油。

大蒜素是经过切碎或加热后由蒜氨酸生成的,为了能达到这一效果,应该将大蒜切成薄片或者碎末,或捣成蒜泥以破坏细胞,这样的效果比使用整个蒜瓣好。

可以用油将蒜片慢慢加热,以获取大蒜素。

大蒜也可以生吃,但是不能高温加热。

美国一份报道称,经过高温加热的大蒜药理活性将大为降低。

每天吃几瓣大蒜,可以预防春季呼吸道和消化道传染病。

大蒜还能清洁血液,对心脑血管病、糖尿病及癌症等有预防作用。

生吃大蒜以后,可食用大枣、花生仁、茶叶、山楂和浓茶水去除蒜味。

吃葱预防呼吸道感染 大葱也具有一定的药用价值,可增进食欲,杀菌防病。

春季气候多变,感冒发生率高,人们容易受风寒而头痛、鼻塞,咽喉肿痛,葱白可通阳发汗、解毒消 肿预防春季最常见的呼吸道感染。

春季食葱还能提高消化功能,有助于消除胃肠积聚的污垢,增强人体免疫力,强身健体。

同时,春季的葱、蒜最嫩、最香,是最好吃的时候,建议您多吃葱蒜保平安。

小贴士——大菜食谱 大蒜枸杞糯米粥:紫皮大蒜30克,枸杞子10克,糯米100克,红糖适量。 大蒜去皮洗净、切碎,剁成糜糊状,待用;糯米、枸杞子淘洗干净,加水煮粥,粥将成时,加入蒜糜调匀煮沸,并加入红糖调味即成。

每日1剂,分2次服食。

此方具有滋阴补虚、行滞降压等功效,适用于各型高血压病。

.

<<四时24节气养生与防病>>

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