

<<四季养生智慧>>

图书基本信息

书名：<<四季养生智慧>>

13位ISBN编号：9787513203517

10位ISBN编号：7513203512

出版时间：2011-3

出版时间：中国中医药出版社

作者：杨文忠，邳艳春 主编

页数：353

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>

## <<四季养生智慧>>

### 内容概要

为了帮助人们更好地进行身体保健，作者编写了《四季养生智慧》一书。本书以四季为主线，紧扣春夏秋冬时序的更迭，温热凉寒四季气候的变化，比较系统地介绍各个季节的起居、饮食、运动、疾病、心理保健五个内容，全面指导人们养生。该书注重科学性、实用性，内容丰富、语言精练、通俗易懂，是人们的必备读物。

## <<四季养生智慧>>

### 书籍目录

#### 春季

##### 起居专题

- 一、多梳头，健身又防病
- 二、谨防倒春寒
- 三、中年人谨防春困
- 四、春季灭蚊子，事半功倍
- 五、春季宜养肝为先

##### 饮食专题

- 一、春季应多吃杀菌食物
- 二、椿芽巧食味美又强身
- 三、春季菠菜可多食
- 四、多食韭菜可增强脾胃之气
- 五、春季多食野菜可防癌
- 六、当春之时宜吃甜食

##### 运动专题

- 一、迎着暖风去放风筝
- 二、春季运动首选踏青
- 三、春游莫忘森林浴
- 四、春季运动散步为上策
- 五、健康生活从太极拳开始

##### 常见病专题

- 一、春来花毒要提防
- 二、春季防过敏性鼻炎
- 三、春季须防前列腺疾病
- 四、拒绝颈椎病，抬头做人
- 五、春季解“秘”有绝招

##### 心理健康专题

- 一、你有社交恐惧症吗
- 二、中年女性如何应对心理危机
- 三、终结“灰色男人”的黑暗期
- 四、女性需防“恐老症”

#### 夏季

##### 起居专题

- 一、夏季防晒全攻略
- 二、夏季美容，既要清爽又要美丽
- 三、夏季着装知多少
- 四、中午睡一觉，胜过吃补药
- 五、夏日经期更要防寒

##### 饮食专题

- 一、夏季饮食宜清淡
- 二、早餐宜喝酸奶
- 三、蜂蜜是最理想的养生饮品
- 四、夏日多吃苦瓜可去火
- 五、夏季吃鸭肉，清补之佳品
- 六、啤酒让菜出好味

## <<四季养生智慧>>

### 运动专题

- 一、瑜伽运动，清凉一夏
- 二、游泳，消暑解暑的首选运动
- 三、夏季做健美操，苗条又健康
- 四、和缓的养生运动——臂跑

.....

秋季  
冬季

## 章节摘录

版权页：(2)适当地春补。

油腻食品可使人产生疲惫无力、情绪低落的症状，这将加重“春困”现象。

春补原则：以平补、清补、食补为宜，对特殊人群则行药补。

如莲子心、山药、百合、扁豆和红枣等食品，最好制成药粥，以驱除疲劳，补充能力。

(3)增加蛋白质的摄入。

适当增加鱼类、鸡蛋、牛奶、豆制品、猪肝、鸡肉、花生等食物，以保证优质蛋白质的摄入。

(4)多食碱性食物。

蔬菜多为碱性食物，如菠菜、芥菜、香椿、韭菜等均为春季佳蔬。

多食蔬菜和水果，既能改善机体的偏酸环境，又能使机体经常处于酸碱平衡状态，可改善“春困”。

(5)增加维生素的摄入。

维生素c有制造细胞间粘连物质的作用，对人体细胞的修补和增长很有帮助；B族维生素有防止神经系统功能紊乱，消除精神紧张的作用。

所以，多食用一些含有丰富维生素的食物，对解除“春困”有着积极的作用。

(6)多吃新鲜果蔬，补充维生素和矿物质。

新鲜果蔬富含维生素，且富含维持细胞水分的矿物质。

应多食香蕉、葡萄、橘子、苹果和荸荠等富含钾、镁的水果，因为缺钾会使肌肉软弱无力，精神萎靡，注意力涣散。

健康TIPS：防春困，药补不如神补随着春天的到来，为了补充体力，有人用药补，有人用食补，也有人提出药补不如神补。

现在人们生活水平普遍提高，从饮食中摄取的营养量基本达到或超过身体所需，如果再食用补品，必然会适得其反。

所以说“药补不如食补，食补不如神补”。

那么，怎样进行“神补”呢？

神补就是通过愉悦精神而使大脑皮质血管舒张、皮下中枢及自主神经系统功能协调、各种腺体分泌正常，从而促进身体健康。

这是任何药物和营养品都不能代替的。

带着家人外出放放风筝，也是一项有益身心的“神补”活动。

放飞一只风筝，活动全身筋骨。

身子不时前倾后仰，眼睛跟随风筝极目远眺，动静结合，手脚、眼睛和大脑同时运动，互相协调，既可得到欢乐，又可让人舒筋活血。

四、春季灭蚊子，事半功倍人们通常以为夏季才是除蚊的季节，其实，随着全球气候日渐变暖，蚊子滋生繁殖的时间也随之提前，所以除蚊的最好时机是春天。

春天是万物复苏的季节，也是蚊子滋生繁殖的季节。

如果能赶在蚊子繁殖之前将其消灭，不但事半功倍，效果良好，而且可以预防蚊子大范围传播各类疾病。

<<四季养生智慧>>

编辑推荐

《四季养生智慧》是由中国中医药出版社出版的。

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>