

<<礼品装家庭必读书（套装共6册）>>

图书基本信息

书名：<<礼品装家庭必读书（套装共6册）>>

13位ISBN编号：9787530871522

10位ISBN编号：7530871528

出版时间：2013-1

出版时间：刘婷 天津科学技术出版社 (2013-01出版)

作者：刘婷

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>

## 前言

享有健康是很多人的愿望，所以现代人非常关注养生。

所谓养，即保养、调养、补养之意；所谓生，就是生命、生存、生长的意思。

也就是说，养生是以保养生命、调节精神、增进智慧、延长寿命为目的，根据生命活动的规律来指导实践的一种科学理论和方法。

养生的观念由来已久，养生的具体操作方法也多种多样。

中国人普遍能够接受的多是中医提倡的养生方法。

而根据我国传统中医学、养生学归纳、整理而来的顺应二十四节气的养生态度，更加注重因时制宜，可以说是对传统养生学的继承和发展。

我国传统文化讲究“天人合一”，认为人和自然是统一的整体，人的脏腑功能活动、气血运行与大自然的活动密切相关。

中医以五行学说为基础，将大自然分为金、木、水、火、土五行，而人体的五脏也分别以此五行来代表。

五行相生相克，人体之五行必须符合自然之五行，“生命之道”必须符合“自然之道”，因而养生必须“以自然之道，养自然之生”，方能使人元气充盈。

二十四节气是人类对大自然变化规律的认识，人们只有顺应天地时序的变化，通过充分满足人体五行所需，调整自己的饮食起居、精神状态等，扶正祛邪，真正实现“天人合一”，才能达到祛病健身、延年益寿的目的。

本书综合了我国历朝历代的医学大家、养生名家的理论，总结出了二十四个节气不同的气候特点及相应的养生根本，使读者能更清楚地了解人体健康与二十四节气的关系，掌握顺应节气养生的理念。

此外，编者还根据二十四节气对人体的不同影响，结合现代科学，为读者提供了相应的饮食调养、作息起居、精神调节、经络按摩、运动健身、常见病防治等方面的养生方案，希望能帮助您适时、正确地养生，从而获得事半功倍的效果。

对于每个节气提供的多套养生方案，您可以灵活搭配使用，也可以对症选择。

需注意的是，本书提供的食疗保健方仅推荐作为健康与亚健康人群的养生调理之用，如已患有疾病则应到医院诊治。

另外，由于男女老少有别，人的体质和所处环境也不一样，加之中药材的药性复杂，其产地、炮制方法更是千差万别，因此建议您综合考虑各方因素，谨慎选择。

本书语言通俗，可操作性强，读者可以轻松掌握并运用到生活中，为健康保驾护航。

总而言之，这是关注健康者的必读之书，也是每个家庭必备的养生宝典。

由于时间紧迫和编者水平所限，本书在编写过程中难免出现纰漏和误差，恳请广大读者予以谅解和指正。

<<礼品装家庭必读书（套装共6册）>>

内容概要

<<礼品装家庭必读书（套装共6册）>>

作者简介

刘婷，中医学专业毕业，从事生活图书编辑工作多年，曾出版多种养生保健类图书。



章节摘录

版权页：插图：由于立春时节气候变化无常，是一年中最不稳定的时候，稍有疏忽，极易感染疾病；加之人体经过一个冬天的“蛰伏”，呈现出一种僵硬的状态，免疫力下降，导致各种疾病的发病率都远远高于其他季节。

一旦患病，在积极配合医生治疗的同时，最好能进行科学的食疗，增强抵抗能力，促进早日恢复。

**流行性感** 流行性感冒是由流感病毒引起的一种传染性强、传播速度快的急性呼吸道感染性疾病。

其主要通过空气中的飞沫、人与人之间的接触或与被污染物品的接触传播。

典型的临床表现为急起高热、全身疼痛、显著乏力和轻度呼吸道症状。

一般春、冬两季是流行性感冒的高发期，所引起的并发症和死亡现象非常严重。

**预防疾病** 1.及时掌握天气变化，根据天气添衣御寒。

2.加强体育锻炼，增强适应环境的能力和身体的免疫力。

3.勤洗手，防止病从口入；坚持用冷水洗脸，增强鼻黏膜对空气的适应能力。

4.注意室内空气流通，早晚开窗换气；家中如发现流行性感冒患者，应及时熏醋进行空气消毒。

5.在感冒流行期间，尽量少去人口稠密的地方。

**食疗验方** 流行性感冒患者可饮用姜糖饮等来解表发汗，在日常饮食上还要摄取足够的维生素和矿物质，如可食用芥蓝、西兰花、柑橘、柠檬等富含维生素C，并具有抗病毒作用的新鲜蔬菜和水果。

**推荐药膳** 红糖麦饮 配方：姜、红糖各25克。

制作：1.姜洗净，切片；红糖捣碎。

2.锅中放入姜片，加适量水，大火烧沸，改用小火煮25分钟，加入红糖，调匀即可。

用法：每日1次，代茶饮用。

功效：祛风发汗。

用于防治流行性感冒、风寒感冒。

**大蒜粥** 配方：蒜20克，大米100克，枸杞子5克，香油、盐、味精各适量。

制作：1.蒜去皮，切末；大米泡30分钟；枸杞子洗净。

2.沙锅中放大米、水，大火煮沸改小火煮熟，加蒜、枸杞子搅匀，稍煮，放味精、盐，淋香油，搅匀即可。

用法：可做主食，适量食用。

功效：杀菌消炎，防止伤口感染。

适用于预防流感。

编辑推荐

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>