第一图书网, tushu007.com

<<应季养生延缓衰老>>

图书基本信息

书名：<<应季养生延缓衰老>>

13位ISBN编号：9787508248769

10位ISBN编号：7508248767

出版时间：2008-2

出版时间：金盾出版社

作者：史德

页数：264

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

<<应季养生延缓衰老>>

前言

古往今来，无论是达官显贵，还是平民百姓，当人们在温饱之后，要追求一个新的生活目标，就是不仅要生活的好，而且要活得长久。
长命百岁一直是无数人梦寐以求的人生目标。
这就应验了人的一生就是四个字：生存，发展。
前者就是活命，后者就是长命。
其实，人生百岁不是梦，长寿之道是有章可循的。
现代医学也证实，人的寿命本来就该在百年之上，特别是科技高度发展的今天，人们生活水平的提高，医疗条件的改善，人的寿命不断的提高，人活到70岁已不再是古来稀了。
应季养生是中华民族古圣先贤的智慧结晶，数千年来，它对中华民族的生存、繁衍和发展起到了不可磨灭的作用。
在我国，一年二十四节气是指导农业生产的“ 圣经 ”，也是指导人的养生保健的秘宝。
因为，自然界的一些生物无时无刻的受到春温、夏热、秋凉、冬寒气候变化的影响。
这说明人与自然界是统一的整体，人的生命活动也必然与四季二十四节气紧密相连。
一年四季的变化随时影响着人体，四季二十四节气的变化也必然会引起人的心理和生理功能不断地发生变化。
因此，就应顺应四季二十四节气变化的规律和特点，调节人体防病健身，可以达到健康长寿的目的。
人们对养生保健的研究和实践已经延续了几千年，对二十四节气和养生的关系也研究、实践了几千年。
无论是从我国的传统医学，还是现代医学都证明人的养生要顺从自然、四季冷暖和二十四节气的变化。
自古以来，民间就根据二十四节气的不同，形成了种种养生保健习俗，代代相传，经久不失，对中华民族的健康起着巨大的作用。
笔者自退休之日起，对自己的生活安排就确定了一个中心、两个基本点，亦即以健康为中心，生活潇洒一点，心理平衡一点。
不懂养生，不会保健，于是就学，就实践。
多年来，遵循了洪昭光教授提倡的“ 合理饮食，适量运动、戒烟限酒、心理平衡 ”的生活方式，受益匪浅。
为了让更多的中老年朋友分享笔者养生保健的心得体会，把多年来收集的有关资料，亲身体验，同时参考了有关专家的著作，整理编写了《应季养生延缓衰老》一书献给广大读者。
全书共分五个问题，养生保健与春、夏、秋、冬，春季养生保健，夏季养生保健，秋季养生保健，冬季养生保健。
内容包括饮食、运动、疾病预防、营养、精神因素等，并详细介绍了养生的基本知识和方法的运用。
全书通俗易懂，贴近生活，实用性强，是广大重视健康朋友的良师益友。
由于笔者专业知识和学术水平有限，书中难免存在一些疏漏和不足，甚至错误，敬请专家和读者批评、指正。
史　德　　编著于青岛

<<应季养生延缓衰老>>

内容概要

《应季养生延缓衰老》是作者根据自己多年的养生心得体会，参考有关资料编写而成的献给中老年朋友的养生保健书。
全书简要介绍了四季养生保健的基本常识，并根据二十四节气的不同特点详细阐述了饮食营养、运动、疾病预防、精神调养等养生保健方法。
内容丰富，观念新颖，是一本适合中老年朋友的好读物。

<<应季养生延缓衰老>>

书籍目录

第一章 养生保健与春夏秋冬一、健康长寿秘诀（一）健康标准（二）生命的基础是健康（三）人体产生疾病的原因（四）21世纪健康长寿新观念二、养生保健与四季二十四节气（一）顺应节气保健养生（二）四季养生保健的法则（三）四季养生保健的目的与核心（四）四季养生保健的关键（五）四季养生保健的六个时段第二章 春季养生保健一、春季养生之道（一）养生保健从春天开始（二）春天重在养阳（三）春天重在养肝（四）春天要养头（五）春天不忘养筋（六）春三月节气养生（七）春季养生六要与六不要（八）春季养生话“春捂”（九）老年人初春防春温二、春季饮食保健（一）春三月饮食宜与忌（二）初春食养要有针对性（三）老年人郁闷易怒春补方（四）早春食补重在护肝（五）春季宜吃的果蔬（六）三春饮食各有侧重三、春练健身（一）春练健身最佳时节（二）春练因节气而异（三）春季练练养肝功（四）春练护肝养生功（五）春季做做养生操（六）春日不妨甩甩手（七）春练六不宜、四注意（八）春季锻炼注意护膝四、春季防病保健（一）春季要防九种疾病（二）春季需要去四“火”（三）早春须防四种病（四）春季防眼病正当时（五）冬末春初瘙痒症的防与治第三章 夏季养生保健一、夏季养生之道（一）夏天要养阳（二）夏天要养长（三）夏天要养心（四）夏天要养脾（五）夏三月节气养生（六）夏季养生七要诀（七）高温度夏杂谈二、酷夏消暑降温（一）防暑降温的科学原则（二）老人盛夏避暑六法（三）高温天气避暑六高招（四）三水三汤消暑解毒（五）常见病患者应对酷暑三、夏季饮食保健（一）夏季饮食原则（二）夏三月饮食宜与忌（三）夏天，开足你的胃动力（四）夏季健康饮食四、夏季运动健身（一）暑天运动要做到“三适”（二）夏天运动有五忌（三）肾病患者切忌大汗淋漓（四）糖尿病患者夏天运动要防低血糖五、夏季防病保健（一）预防中暑保健康（二）夏天易患各种心脏病（三）夏天高血压病易加重，诱发脑病（四）对症处理“高温病”（五）夏季应对心脑血管病（六）冬病夏治事半功倍（七）避免夏债秋算（八）夏天要防慢性缺水引起的疾病第四章 秋季养生保健一、秋季养生之道（一）秋天养阴法（二）秋天养肺法（三）秋天养大肠防治便秘（四）秋三月节气养生（五）秋三月养生保健纵横谈二、秋季话进补（一）秋补养生谈（二）秋补有九忌（三）初秋须防湿防凉（四）秋补阴为上（五）秋补脾胃（六）秋补食方三、秋季保健重调养（一）“伤”夏之后要“养”秋（二）老年人莫“悲秋”（三）入秋后要自我调养四、秋季饮食保健（一）秋三月饮食宜与忌（二）秋季饮食之道五、秋季莫忘运动健身（一）秋季防病须运动（二）秋季运动有“三防”（三）秋季运动要防雾毒六、秋季防病保健（一）秋天易患各种气管炎（二）秋季当心心脑血管疾病（三）秋天护胃防病（四）秋防“气象过敏症”第五章 冬季养生保健一、冬季养生之道（一）冬天养阴也养阳（二）冬天养生以“藏”为重（三）冬天贵在养肾（四）冬天男性注意保护前列腺（五）冬季养生八宜（六）冬三月节气养生（七）冬日养生纵横谈二、冬季进补保健康（一）冬季话进补（二）冬令进补食疗方（三）冬天吃点膏滋补身体（四）冬季滋补吃点坚果（五）老人素食也可冬补（六）老年人冬防骨折，补硬度不如补韧度（七）冬日老年人黄酒最养生三、冬季饮食保健（一）冬三月饮食宜忌原则（二）冬三月宜食的食物（三）冬三月忌食的食物（四）冬季的饮食之道（五）冬季藏精御寒四宜四、冬季运动健身（一）冬季清晨室外运动要谨慎（二）冬季锻炼要三防（三）寒冬室内健身法（四）冬练三要素（五）冬练节气功五、冬季防病保健（一）冬季严防四种病（二）冬季谨防心脑血管病（三）冬季要防“老寒腿”（四）冬季防治手足病附录一、老年性痴呆的诱因、症状与防治（一）老年性痴呆的诱因（二）加重老年性痴呆的几类药物（三）老年性痴呆青睐十类人（四）老年性痴呆早期简易检测方法（五）老年性痴呆的十大危险信号（六）老年性痴呆的防治二、酸性体质，百病之源（一）酸性体质的含义（二）酸性体质是百病根源（三）导致酸性体质的四大原因（四）酸性体质的九大表现（五）自测体质的酸碱性（六）调整酸碱度，让体质呈弱碱性三、适合中老年人吃的食物功能简介（一）营养学家评出十大最有益于老年人健康的食物（二）胆固醇的十种天敌食物（三）预防动脉硬化的几种食物（四）七种食物不宜多吃（五）健康果汁功效榜（六）维护心脑健康的十大功效食物（七）十大抗癌食物（八）八种降脂食物（九）九种灭“火”食物（十）十种蔬菜宜多吃（十一）不同蔬菜预防不同的癌症（十二）对抗射线辐射应吃的食物（十三）中老年人的四种长寿菜

章节摘录

（五）春季宜吃的果蔬　1.多吃菠菜益处多　春季的菠菜，叶肥嫩绿，烹调味道鲜美。
《本草纲目》记载菠菜还能通血脉、开胸膈、下气调中、润燥。
吃菠菜能通血脉，这是因为菠菜含多种水溶性维生素，特别是每500克内，含抗坏血酸（维生素C）160毫克，居菜类前列。
抗坏血酸能促进血中胆固醇转化，使血脂下降，并可预防毛细血管脆弱。
此外，菠菜还富含叶酸，也是水溶性维生素中的一种，它能帮助人体造血。
另外菠菜还富含镁，能帮助血管扩张，预防脑卒中。
菠菜性寒味甘，有益五脏、通血脉、养血润燥、润肠通便的功效。
现代研究表明，每100克菠菜含钾500毫克，还含有丰富的维生素C与无机盐钙，能降低高血压病患者的血压。
菠菜含有大量的膳食纤维，有防治便秘的作用。
同时，菠菜还能减少老年人患视网膜退化症的危险。
据认为，这是菠菜中含有的类黄酮能防治眼睛黄斑变性。
最近研究发现，菠菜的提取物能抑制黑色素在皮肤内沉着，有防治妇女面部蝴蝶斑的功效，其原因可能是因为菠菜含有丰富的维生素C、维生素E和叶酸。
美国一个研究小组的试验证实：菠菜对保持人体健康、延缓衰老有重要作用。
他们在试验中发现，女性吃30克左右的新鲜生菠菜，比吃1250毫克的维生素C还要好，比喝三杯红葡萄酒（270克）要强。
研究人员认为，菠菜富含对保持人体健康十分重要的抗氧化剂。
贫血、胃肠失调、呼吸道和肺部疾病患者，可服用菠菜水浸剂（将100克菠菜放入碗中，加水200毫升，隔水煮10分钟，早晚分服）有一定疗效。
此外，高血压病和糖尿病患者多食菠菜好处更多。
菠菜四季可食，但春天的菠菜品质最佳，正是吃菠菜的好时节。
香油拌菠菜，做法简便：将新鲜菠菜洗净，放入煮沸的水内，焯约2分钟，捞出，控干水后，放入凉开水中浸约2分钟，捞出后，用手挤去水，切段，加入食盐、香油、拌匀即可食用。
拌菠菜之所以选用香油，是因为香油有润燥通便的作用，能解肠内热，不仅能增加菠菜的润肠效果，还可增添菠菜鲜香滑嫩的风味。
老年人常吃菠菜有益。
但应注意两点，一是每次食量不宜过大，以100～150克为佳；二是脾胃虚弱者不宜吃，因菠菜性寒，可能导致腹痛和泄泻。
2.春来韭菜分外香韭菜色青翠，气辛烈，味殊香，质柔软，无论是荤素炒食，或是凉拌、做馅，都味道鲜美，可增进食欲。
李时珍对此有这样的评价：“可生可熟，可菹可酱，乃菜中最有益者。”韭菜还有一个美称，叫做“素中之荤”，就是说吃韭菜像吃肉一样。
韭菜的营养丰富，含蛋白质、脂肪、糖、粗纤维、多种维生素和无机盐。
特点是纤维素很多，能刺激肠蠕动，加快食物在消化道内的流通，起到清洁肠壁、促进排便的作用。
有习惯性便秘的人，应该多吃一些韭菜。
中医学认为，韭菜性味辛，温。
入肝、胃、肾经，主要功用是温中、行气、散血、解毒，可以治疗胸痹、反胃、呕血、鼻出血、尿血、痢疾、消渴、痔瘘、脱肛等症。
韭菜含有精油和硫化合物，能够降低血脂，因而对高脂血症、肥胖症、冠心病均有好处。
新近研究还发现，韭菜和韭黄是良好的抗突变菜蔬，因而有预防癌症的作用。
3.春来防疫可吃芦根在春季流行的疾病中，以流行性感冒、上呼吸道感染等居多，这些疾病在中医学多属风温范畴，即感受春季风热邪气所引起的外感温热病。
有种中药叫芦根，每日用它煎水代茶饮用就能对这些疾病起到有效的预防作用。

芦根滋润而清淡，常用于治疗温病初起或热病伤津而导致的发热、烦渴等症，方剂中多配伍生石膏、天花粉、麦门冬等具有清热生津作用的药物；也可把新鲜芦根像吃甘蔗那样嚼服吐渣或捣汁内服，不仅口味甘甜，而且生津清热的效果更好。
但这样的服法容易感染一些寄生虫病，如果一定要用，需注意消毒和灭菌。
用芦根治疗温邪犯肺、热伤肺经而致的肺热咳嗽、风热感冒，可将其与菊花、桑叶、杏仁等同用，如桑菊饮。
4.春天应多吃红枣、山药　唐代著名医学家孙思邈在《千金方》中曾指出，春天饮食应“省酸增甘，以养脾气”。
中医所说的甘味食物，不仅指食物的口感有点甜，更重要的是要有补益脾胃的作用。
在这些食物中，首推红枣和山药。
现代医学研究表明，经常吃山药或红枣，可以提高人体免疫力。
如果将红枣、山药、大米、小米一起煮粥，不仅可以预防胃炎、胃溃疡的复发，还可以减少患流感等传染病的几率，因此非常适合春天食用。
除了红枣和山药之外，甘味的食物还有：大米、小米、糯米、高粱、薏苡仁、豇豆、扁豆、黄豆、甘蓝、菠菜、胡萝卜、芋头、红薯、土豆、南瓜、黑木耳、香菇、桂圆、栗子等，每人可根据自己的口味选择，最好多吃一些。
此外，要少吃黄瓜、冬瓜、绿豆芽等寒性食品，它们会阻碍春天体内阳气的生发；多吃大葱、生姜、大蒜、韭菜、洋葱等温性食物，能起到祛阴散寒的作用。
另外，我国北方大部分地区春季多风干燥，很多人常被咽喉疼痛、口臭、便秘等“上火”的症状困扰。
适当多吃点养阴润燥的食物，如蜂蜜、梨、香蕉、百合、冰糖、白萝卜等，具有一定的缓解作用。
5.春季宜食“地黄粥”春季常食“地黄粥”可滋补身体，去寒防病，尤适用于老年人。
该方载于古医书《千金方》。
原料：生地黄，大米各适量，花椒50粒，生姜1片，羊肾1具。
方中生地黄有滋阴、清热、凉血之功；花椒、姜片有温中去寒、温阳通脉之效；粥中加羊肾，可以补肾益肺。
共煮成粥能滋阴补肾、抗风寒、抗湿、清血热，可缓解老年人精液亏耗所致的大便燥结。
制法：将地黄捣汁与大米适量煮粥至半熟时，另用干净纱包包花椒50粒、生姜1片，放入粥内同煮。
粥熟去布包。
再将熟羊肾切成条如韭菜叶宽，放入粥中，加少许食盐拌匀即可。
6.春季食下列蔬菜润肌肤　（1）春笋：含有人体必需的氨基酸和维生素，低脂、低糖、高纤维、有嫩肤润面和减肥的功效。
医生提醒老年人，吃春笋要防过敏，不宜多吃，每餐最好不要超过半根。
中医认为，竹笋有滋阴、益血、化痰、消食、利便等功效，但笋中的大量纤维较难消化，同时笋中含有难溶性草酸，食用过多易诱发哮喘等老慢支疾病、过敏性鼻炎、皮炎等。
为防止出现过敏，吃笋应先少量尝点儿，如有反应，马上停止，如没有反应，可适当再吃。
若用笋片、笋丁炒菜，要先用开水把笋烫5～10分钟，然后再配其他食物炒食。
这样既可高温分解大部分草酸减少弊端，又能使菜肴无涩感，味道更鲜美。
同时，吃笋时尽量不要和海鱼同吃，避免引发皮肤病。
（2）荠菜、芥菜、豌豆、黄瓜、苦瓜和芦荟：①荠菜。
有和胃明目、润泽肌肤的功效。
②芥菜。
有宣肺温中、聪耳明目的功效。
③豌豆。
有和中下气、祛斑泽面的功效。
④黄瓜。

含有人体所需要的多种糖类、氨基酸、维生素，具有抗皮肤衰老、减少皱纹产生的作用，可降低唇裂、口角炎的发病率。
⑤苦瓜。
含有丰富的维生素，其含量为瓜类蔬菜之冠，有利于人体皮肤新生和伤口愈合，可增强皮肤活力，使面容更加细嫩红润。
⑥芦荟。
含有芦荟苷及丰富的维生素、氨基酸和无机盐，具有健肤美容、消炎杀菌、细嫩肌肤的奇特功效。
（六）三春饮食各有侧重　1.早春饮食从“春夏养阳”的角度出发，要少吃冬瓜、茄子、绿豆芽等寒性食物，多吃些葱、姜、蒜、韭菜等温性食物，以祛风散寒，而且这些食物中所含的有效成分还具有杀菌防病的功效。
但春季又是生发季节，所以在饮食上还应当多吃一些动物肝脏、鱼类、瘦肉、蛋黄、牛奶、豆浆等营养品，以满足人体功能代谢日趋活跃的需要。
2.仲春饮食人体宜适量食用红枣、蜂蜜、山药之类滋补脾胃的食物，少吃过酸或油腻等不易消化的食物。
另外，应注意多吃菠菜、芹菜、莴笋、胡萝卜、花菜、藕、油菜、绿豆芽等黄绿色蔬菜和时令水果，以补充维生素、无机盐和微量元素的不足。
如正值各种既具营养价值又有医疗作用的野菜生长之时，如荠菜、马齿苋、鱼腥草、蕨菜等，应不失时机地择而食之。
3.暮春饮食应以清淡饮食为主，在适当进食优质蛋白类食物及蔬果之外，可饮用绿豆汤、赤豆汤、酸梅汤，以及绿茶，防止体内积热。
不宜进食羊肉、狗肉、麻辣火锅，以及辣椒、花椒、胡椒等大辛大热之品，以防邪热化火，促发疮痈疖肿等疾病。

编辑推荐

抗衰老是人类永恒的主题延缓衰老应从养生开始。
《应季养生延缓衰老》共分五个问题，养生保健与春、夏、秋、冬，春季养生保健，夏季养生保健，秋季养生保健，冬季养生保健。
内容包括饮食、运动、疾病预防、营养、精神因素等，并详细介绍了养生的基本知识和方法的运用。
全书通俗易懂，贴近生活，实用性强，是广大重视健康朋友的良师益友。

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