

<<图解四季食疗对症养生>>

图书基本信息

书名：<<图解四季食疗对症养生>>

13位ISBN编号：9787537541138

10位ISBN编号：7537541132

出版时间：2011-1

出版时间：河北科技出版社

作者：李国霞 编著

页数：275

字数：200000

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>

## <<图解四季食疗对症养生>>

### 前言

“不时不食”，是一句老话，一语道破了中华民族悠久的民俗传统：吃东西要应时令、按季节，到什么时候吃什么东西。

比如，元旦要吃驴肉，俗称“嚼鬼”；立春要吃萝卜，谓之“咬春”；三月北方有采龙须菜吃的习惯；四月要吃大樱桃，谓之“尝一岁百果之先”；五月不仅要吃粽子，还要吃新玉米，叫做“珍珠笋”。

而时值中秋则要吃月饼；重阳吃花糕；春节吃团圆的饺子……其实，这里吃出的不仅是中华民族心灵的祈祷和祝福，同时，也体现了一个民族食疗养生的智慧。

“天地氤氲，万物化醇；男女构精，万物化生”，生命的产生是天地间物质与能量相互作用的结果，即人类需要摄取食物，呼吸空气与大自然进行物质交换，从而维持正常的新陈代谢活动，这表明人与天地的密不可分性。

所以，饮食养生上也要顺应四时，这样才能保养体内阴阳气血，使正气在内、邪不可侵。

《黄帝内经》中说：“智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔。”

这些都说明人体必须顺应四时的自然变化而养生，从而加强人体适应季节与气候变化的能力，以保证身体健康，减少疾病的产生。

是药三分毒，食养不仅是健康人士调养五脏神的最好“供品”，同时，对症而吃，还可以对身体起到很好的治疗作用。

## <<图解四季食疗对症养生>>

### 内容概要

食疗，吃对比吃好更重要。

本书按春养生、夏养长、秋养收、冬养藏的养生之道，顺应四时变化，针对每个季节的时令特点，从饮食要点、蔬菜养生、水果养生、谷类养生、肉类养生、茶饮养生及疾病防护角度，分门别类做了详细的指导，同时，还从食养全家的养生理念出发，将一家“男女老少

”的不同食养方法巧妙穿插其中，形成了对人、对病食养的综合性健康呵护，是一本家庭保健必备的养生手册。

## <<图解四季食疗对症养生>>

### 书籍目录

#### 第一章 人要健康寿命长，顺应四季靠食养

四季养生，家常便饭是五脏神的最好“供品”

四季养生，食养五脏是健康的根本

春养肝：女人要吃“醋”，男人要吃“猪肝”

夏养心：苦瓜降泄心火，莲子养虚扶弱

长夏养脾：喝蜂蜜水益气，吃糙米饭养脾

秋养肺：生姜除风邪寒热，薄荷助宣肺气

冬养肾：海带是补益肾气的“长寿菜”

药补不如食补，食物颜色知道答案

春应青，春季多吃芹菜、青椒等青色食物

夏应赤，夏季多吃红枣、山楂等红色食物

长夏应黄，长夏适当多吃黄色食物

秋应白，秋季多吃白萝卜、杏仁等白色食物

冬应黑，冬季多吃芝麻、紫菜等黑色食物

养治兼顾，选对食物才能吃出健康

是药三分毒，药物“赈灾”食物“进补”

不时则不食，反季节菜好看如花吃着如渣

辨时施治，四季变迁，不同季节“同病不同医”

冬去春来，换季之时这样吃才最健康

.....

#### 第二章 春生：春花烂漫的饮食要点

#### 第三章 夏长：炎炎夏日的饮食要点

#### 第四章 秋收：金秋季节的饮食要点

#### 第五章 冬藏：隆冬季节的饮食要点

## &lt;&lt;图解四季食疗对症养生&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：紫菜蛋花汤：取鸡蛋1个，紫菜2张，虾米少许，盐、香油、味精各1匙。

先将紫菜洗净撕碎放入碗中，加入适量虾米，在锅中放入适量的水烧沸，然后淋入拌匀的鸡蛋液，等鸡蛋花浮起时，加盐、味精，然后将汤倒入紫菜碗中，淋些香油即可。

紫菜易熟，煮一下即可，蛋液在倒的时候可先倒在漏勺中，这样做出的蛋花比较漂亮。

紫菜汤：取干紫菜25克，精盐、味精、葱花、麻油各少许。

将干紫菜泡发，用清水洗去泥沙。

锅内加适量水烧沸，放入紫菜烧一会儿，加入精盐、味精、葱花调好，淋入麻油，出锅即成。

可以起到化痰软坚、清热利水、补肾养心的功效，健康人食用能增强智力、精力充沛、养颜明目、乌发。

需要提醒的是，烹饪前应用清水泡发，并换一两次水，以充分清洁。

多用于煲汤或制作寿司类食物，味道鲜美。

黑米黑米，俗称“药米”、“长寿米”。

是一种药、食兼用的大米，米质佳，是我国古老而名贵的水稻品种。

黑米性味甘温，有益气补血、暖胃健脾、滋补肝肾、缩小便、止咳喘等作用，特别适合脾胃虚弱、体虚乏力、贫血失血、心悸气短、咳嗽喘逆、早泄、滑精、小便频数等患者食用。

古农医书记载：黑米有“滋阴补肾，健身暖胃，明目活血”、“清肝润肠”、“滑湿益精，补肺缓筋”等功效；可入药入膳，对头昏目眩、贫血白发、腰膝酸软、夜盲耳鸣症疗效尤佳，长期食用可延年益寿。

古人云：“是药三分毒。”

我国最早的医学专著《内经》对如何用药十分讲究，将药分为大毒、常毒、小毒、无毒。

治疗疾病要求大毒治病，十去其六；常毒治病，十去其七；小毒治病，十去其八；无毒治病，十去其九。

有的人说：“补药无害，多多益善，有病治病，无病强身。”

这是误解，如人参、党参、黄芪等滋补药，如果滥用乱服同样也可导致毒副作用。

早有人服用人参后患上“人参综合征”，出现胃部胀满疼痛、头晕、面部潮红、血压升高、大汗淋漓等症状，很长时间食欲不振。

补药不当会出现病患，中草药也远非很多人宣传的那样没有毒副作用。

据文献记载，已发现能致死的中草药就达20多种，比如专治类风湿性关节炎的雷公藤、息风止痉的蜈蚣等都是有毒之物。

在中草药中有一些药物不仅有毒，甚至是剧毒，如水银、斑蝥、红砒石、白砒石等。

有的生药的毒性还是较大的，如生附子、生半夏、马钱子、生草乌、马豆、生南星等。

这些药物经过炮制后，虽然毒性可大为降低，但若滥用或药量过大，仍然会发生毒副作用，或出现中毒甚至死亡。

日常生活中，常有药食同源之说，那么，药和食到底有什么区别呢？

先从药物的价值取向来看，药是用来“赈灾”的，即药是用来攻邪的，用的是药的偏性。

## <<图解四季食疗对症养生>>

### 编辑推荐

《图解四季食疗对症养生》：一年分四季，养生要顺应，才能健康长寿不生病。

春养生、夏养长，秋养收，冬养藏。

养生其实很简单，瓜果蔬菜取用方便，家常百味营养健康。

民以食为天，顺应四时变化，吃吃喝喝就能健康长寿。

<<图解四季食疗对症养生>>

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>