

<<代代永流传的科学养生智慧>>

图书基本信息

书名：<<代代永流传的科学养生智慧>>

13位ISBN编号：9787539040455

10位ISBN编号：7539040459

出版时间：2011-6

出版时间：江西科学技术出版社

作者：月望西楼

页数：217

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>

## <<代代永流传的科学养生智慧>>

### 前言

顺应节气养生 一年有四季，24个节气。  
每个季节，每个节气，都有着各自的特点。

人们根据每个季节和节气的特点指导社会实践活动，使人们能够更好地适应自然环境，繁衍后代。  
不断的摸索和总结中，社会逐渐发展进步，从而创造了今天的文明社会。

同样，我们的祖先在很早以前就认识到了，人的生老病死与我们所生存的自然环境息息相关。早在几千年前，我国传统医学经典著作《黄帝内经》中，就提出“智者之养生也，顺四时而适寒暑”的顺时养生观点。

所谓的“顺时养生”，其精髓就是不违背自然规律，做到人与自然的和谐统一，将疾病消除在萌芽状态，铲除疾病滋生的土壤。

否则，“逆之则灾害生，从之则疴疾不起”。

下面举一个非常典型的例子来说明这个问题。

随着社会的不断发展，失眠已经成为日渐普遍的睡眠现象。

那么，对于现代人来说失眠是如何产生的呢？

产生失眠的原因有很多，但很重要的一点是大家不能忽视的，即人们的夜生活越来越丰富。

一些人喜欢通宵打游戏，或者到酒吧、迪厅娱乐到深夜，本应是睡觉的时间，大家都用来娱乐了，常常过这种黑白颠倒的日子，久而久之，人们的生物钟被打乱，失眠现象就出现了。

其实，古人早就提出：日落而息，日出而作。

如果人们都能够按照这种自然规律来安排自己的生活，我想失眠的情况会得到大大的改观。

总之，天地间的所有事物，全都应该顺应自然规律来演化，人是大自然的产物，当然不能例外。

农历的24节气具体反映出了自然气候的变化，是我们祖先对所生存环境，自然规律的认识和社会实践经验的总结，它不仅指导人们的农事活动，更影响着千家万户的衣食住行。

在本书中，以中国农历特有的24节气为分界点，阐述了不同节气对人们衣食住行的影响，提醒人们应该顺应自然界气候变化的特点，坚持以“天人合一”的原则指导养生活动。

本书融经典性、知识性与实用性为一体，能使读者在轻松的阅读中掌握更多、更好的养生保健知识，从而达到阴阳调和、颐身养神、祛病延年的目的。

## <<代代永流传的科学养生智慧>>

### 内容概要

《黄帝内经》有曰：“智者之养生也，顺四时而适寒暑。

”所谓“顺时养生”，其精髓即是不违背自然规律，做到人与自然的和谐统一。

24节气具体反映了自然气候的变化，是我们祖先对所生存环境及社会实践经验的总结，它不仅指导人们的生产生活，更揭示了健康与它的密切关系。

本书融经典性、知识性与实用性为一体，阐述了24节气对人们衣食住行的影响，提醒人们应该顺应自然界气候变化的特点，坚持以“天人合一”的原则指导养生活动。

## <<代代永流传的科学养生智慧>>

### 书籍目录

#### 顺应节气养生

##### 立春

- 立春养生，莫忘“咬”春宴
- 乍暖还寒，慎防寒邪入侵
- 立春多吃葱姜蒜，防害杀菌好处多
- 立春到，养肝脏
- 立春习俗鉴赏

##### 雨水

- 雨水到，防感冒
- 雨水节气温差大，温暖关节保健康
- 好雨知时节，喝粥养脾胃
- 春眠不觉晓，防春困有新招
- 雨水习俗鉴赏

##### 惊蛰

- 惊蛰雷动，百虫“惊而出走”
- 惊蛰暖，饮食宜清
- 惊蛰到，梳头理经络
- 三月春雷动，人们忙运动
- 惊蛰习俗鉴赏

##### 春分

- 春分以平和为本，忌大寒大热
- 春分到，百花入菜来
- 春分到，野菜香
- 春分血液旺，防止血压高
- 春分习俗鉴赏

##### 清明

- 春光明媚，清明踏青
- 清明节气，养脏气为先
- 清明时节雨纷纷，养生莫抑郁
- 春宵一刻值千金，清明时节莫过度
- 清明习俗鉴赏

##### 谷雨

- 百花开，赏景观花防花毒
- 少发脾气，多微笑，预防神经痛
- 多吃补脾益气食物，方能平安度夏
- 谷雨节后，防潮热病发
- 谷雨习俗鉴赏

##### 立夏

- 夏天到，养“心”是关键
- 省苦增辛，以养肺气
- 晚睡早起，科学清补
- 夏天出汗多，科学补水是关键
- 立夏习俗鉴赏

##### 小满

- 小满时节雨量多，风疹易发生

## <<代代永流传的科学养生智慧>>

天气虽热，不可贪凉  
瓜果虽美，不可贪食  
冷食无度，肠胃受伤  
小满习俗鉴赏

### 芒种

减酸增苦，补脾理胃气  
汗出不见湿，药浴健身益寿  
芒种时，桑葚甜  
防暑降温，自有清凉方  
芒种习俗鉴赏

### 夏至

烈日炎炎，锻炼需有方  
调息静心，科学起居  
夏至时节，慎防夏打盹  
桑拿天贪凉，小心热伤风  
夏至习俗鉴赏

### 小暑

小暑节气，严防食物中毒  
大量饮水，当防水中毒  
夏日炎炎，注意肠胃安康  
小暑吃大蒜，疾病减一半  
小暑吃姜，身体更健康  
小暑习俗鉴赏

### 大暑

日食二合米，胜似参芪~大包  
冬病夏治，防患于未然  
大暑大暑，防情绪中暑  
常待空调房，小心空调病  
大暑习俗鉴赏

### 立秋

立秋养生，重点养肺  
少辛多酸，慎添秋膘  
赶跑“秋燥”，滋润过秋天  
秋季穿衣，小心衣领病  
立秋习俗鉴赏

### 处暑

处暑时节，鸭子走俏  
秋老虎，毒如虎  
处暑后，调作息  
处暑过后，注意防病  
处暑习俗鉴赏

### 白露

秋季天干燥，护肤很重要  
白露节饮茶，也有宜与忌  
秋季要养阴，适度防滥补  
养阴补气，预防哮喘  
白露习俗鉴赏

## <<代代永流传的科学养生智慧>>

### 秋分

秋季吃水果，先分清个性  
秋分吃南瓜，养心又养肺  
神志安宁，避肃杀之气  
秋分起兮蟹肉美  
秋分习俗鉴赏

### 寒露

御寒锻炼，从冷水浴开始  
寒露喝粥，养阴去燥  
金秋板栗，健肾补脾  
节欲保精，颐养天年  
寒露习俗鉴赏

### 霜降

霜降天，吃柿子  
秋冬萝卜小人参，不劳医生开药方  
霜降秋正凉，运动保健康  
霜降寒气重，防心梗要当先  
霜降习俗鉴赏

### 立冬

立冬养生，敛阴护阳  
护阳温补，平安一冬  
防寒伤肾，健康长寿  
立冬后保健，关键要暖心  
立冬习俗鉴赏

### 小雪

小雪防寒，也需清内火  
小雪时节吃红薯，风调雨顺到大暑  
小雪之后，需防抑郁  
足是人之底，一天一次洗  
小雪习俗鉴赏

### 大雪

大雪补得好，一年不受寒  
常开窗通风，健脑提神  
“大雪”飘然到，吃点山楂好  
冬吃羊肉赛人参，保暖驱寒又防病  
大雪习俗鉴赏

### 冬至

动静结合，避免阳气受损  
火锅虽好，需防疾病  
寒冷时节，喝汤有讲究  
冬至进补，吃点坚果  
冬至习俗鉴赏

### 小寒

小寒跑一跑，疾病早逃跑  
背宜常暖，胸宜常护  
小寒时节到，养生主打粥  
小寒到，滑雪要注意

<<代代永流传的科学养生智慧>>

小寒习俗鉴赏

大寒

大寒大寒，防风御寒

大寒一到，冬藕最俏

固护脾肾，调养肝血

天寒地冻，预防冻疮

大寒习俗鉴赏

## &lt;&lt;代代永流传的科学养生智慧&gt;&gt;

## 章节摘录

立春 立春养生，莫忘“咬春”；春宴 随着生活水平的提高，人们越来越重视养生。

说到养生，人们自然会想到饮食，饮食养生是养生方法的一个重要方面。

饮食养生需要把握一个基本原则，那就是顺应天时。

立春是24节气之首，也是春天的开始，气温逐渐升高，阳气开始生发，人体也应该顺应大自然的变化，人之阳气也应步步升发。

关于立春的饮食文化，历史悠久，民间在立春这一天要吃一些春天的新鲜蔬菜，即俗称的“咬春”。

据说，“咬春”以后，整个春天就不会犯困了。

在唐《四时宝镜》中记载：“立春，食芦、春饼、生菜，号‘菜盘’。

这说明，在唐代人们就已经开始吃春饼了。

春饼是一种烫面薄饼，用两小块水面，中间抹油，擀成薄饼，烙熟后可揭成两张，然后用春饼把菜卷起来就可以食用了。

在清代还有专门的《咬春诗》：“暖律潜催腊底春，登筵生菜记芳辰；灵根属土含冰脆，细缕堆盘切玉匀。

佐酒暗香生匕箸，加餐清响动牙唇；帝城节物乡园味，取次关心白发新。

由此可见，我国古代“咬春”的风俗非常浓郁。

时至今日，有一些地区依然流传着“咬春”的习俗，比如，老北京人会在立春这一天吃春饼，把新鲜的蔬菜卷在饼里，香喷喷的，口感柔韧耐嚼，吃后身体暖洋洋。

当然，还要记住给小孩子买萝卜咬咬春。

也许有的人会感到非常不解，为什么要在立春这天吃萝卜呢？

因为萝卜属于辛味食物，有辛甘发散的功效，有利于升发和保护阳气。

其实，人们吃春饼的真正用意也在于此，春饼里卷着各种新鲜蔬菜，如韭黄、韭菜、小葱等辛味食物。

随着人们饮食的多样化，“咬春”宴上也不再只是萝卜、生菜、春饼了，但凡可咬可食可补之物，都被人们搬上了餐桌，有荤有素，有中有洋，组成了现代咬春宴，更有“春味”。

在这里，我给大家推荐一种千万不能错过的咬春佳蔬——荠菜。

荠菜营养价值和药用价值都很高，具有明目、清凉、解热、利尿、治痢等功效，在春天食用，对防治感冒、小儿麻疹都有一定作用。

所以，外出郊游的时候，不妨去郊外麦田边的向阳处寻找荠菜的身影。

轻轻地把它挖出来，回家择洗干净，或蘸酱吃，或炒鸡蛋吃。

最好的吃法是把它剁碎，与猪肉混合做馅包饺子，那才叫鲜美呢！

民间不是有这样一个说法吗？

“宁吃荠菜鲜，不吃白菜馅”。

“咬春”的蔬菜已经准备好了，现在我们来说说“咬春”的主角——春饼吧！

如何才能做出又薄又松软的春饼呢？

第一步，要用稍热的温水和面，目的是让面不像烙饼那么筋道不好咬，而且要现和现烙，不用长时间醒面，这都是保证饼松软的措施。

第二步，面和得很软，搓成条，揪成面剂子。

第三步，取两个剂子用手按扁，中间涂上油压在一起，用擀面杖将它擀薄。

第四步，饼铛放少许油烧热，用擀面杖帮助将擀好的薄饼放在里面，盖好锅盖。

第五步，用中火烤约2~3分钟，翻个儿，盖锅盖再烤2分钟，春饼就可以出铛了。

将烙好的春饼摊开，放上生菜和炒熟的韭菜、韭黄、荠菜、豆芽、土豆丝，把它们一卷，就可以



<<代代永流传的科学养生智慧>>

开吃了。

春饼卷人口筋道，鲜香扑鼻，保准让你吃得“春风满面”，回味无穷。

……

<<代代永流传的科学养生智慧>>

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>