第一图书网, tushu007.com

<<医疗保健与传统节日/中国文化知>>

图书基本信息

书名：<<医疗保健与传统节日/中国文化知识读本>>

13位ISBN编号：9787546339771

10位ISBN编号：7546339774

出版时间：2011-1

出版时间：霍珊、 金开诚 吉林出版集团有限责任公司 (2011-01出版)

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

文化是一种社会现象，是人类物质文明和精神文明有机融合的产物；同时又是一种历史现象，是社会的历史沉积。
当今世界，随着经济全球化进程的加快，人们也越来越重视本民族的文化。
我们只有加强对本民族文化的继承和创新，才能更好地弘扬民族精神，增强民族凝聚力。
历史经验告诉我们，任何一个民族要想屹立于世界民族之林，必须具有自尊、自信、自强的民族意识。
文化是维系一个民族生存和发展的强大动力。
一个民族的存在依赖文化，文化的解体就是一个民族的消亡。
　随着我国综合国力的日益强大，广大民众对重塑民族自尊心和自豪感的愿望日益迫切。
作为民族大家庭中的一员，将源远流长、博大精深的中国文化继承并传播给广大群众，特别是青年一代，是我们出版人义不容辞的责任。
　本套丛书是由吉林文史出版社和吉林出版集团有限责任公司组织国内知名专家学者编写的一套旨在传播中华五千年优秀传统文化，提高全民文化修养的大型知识读本。
该书在深入挖掘和整理中华优秀传统文化成果的同时，结合社会发展，注入了时代精神。
书中优美生动的文字、简明通俗的语言、图文并茂的形式，把中国文化中的物态文化、制度文化、行为文化、精神文化等知识要点全面展示给读者。
点点滴滴的文化知识仿佛颗颗繁星，组成了灿烂辉煌的中国文化的天穹。
　希望本书能为弘扬中华五千年优秀传统文化、增强各民族团结、构建社会主义和谐社会尽一份绵薄之力，也坚信我们的中华民族一定能够早日实现伟大复兴！

内容概要

“ 中国文化知识读本 ”丛书是由吉林文史出版社和吉林出版集团有限责任公司组织国内知名专家学者编写的一套旨在传播中华五千年优秀传统文化，提高全民文化修养的大型知识读本。

霍珊编著的《医疗保健与传统节日》为丛书之一，介绍古代兵勇的有关内容。

《医疗保健与传统节日》中优美生动的文字、简明通俗的语言、图文并茂的形式，把中国文化中的物态文化、制度文化、行为文化、精神文化等知识要点全面展示给读者。
点点滴滴的文化知识仿佛颗颗繁星，组成了灿烂辉煌的中国文化的天穹。
能为弘扬中华五千年优秀传统文化、增强各民族团结、构建社会主义和谐社会尽一份绵薄之力。

书籍目录

一、春节的饮食与保健二、元宵节的活动与饮食三、清明节的习俗与疾病四、端午节的医疗保健五、中秋节饮食重时令六、重阳登高饮酒祝寿七、腊八节的食疗保健

章节摘录

(二)春节饮食多注意　1．春节的饮　从传统习惯来说，一进腊月，许多敏感的人就开始嗅到那浓厚的年味儿了，一直到正月十五或者二月二，人们都沉浸在过年的喜悦之中。
这阵子，吃喝应酬就开始多了起来，成年人喝得最多的饮品就是酒。
每年就数过年这阵子喝酒最多、最频繁。
　在我国古代，酒曾被视作一种药物，除了作为饮用品外，其最大的作用就是用来治疗疾病。
　酒是用谷类和酒曲酿造而成，其气浓烈而质清，味甘辛而性热，无毒。
具有温通血脉、益脾暖胃、开结化瘀、利筋骨、舒关节、润皮肤、去寒湿等功效，班固在《前汉书·食货志》中就称酒为“百药之长”。
　“无酒不欢”，酒有助兴作用，相信这是酒受欢迎的原因。
事物都有两面性，酒也一样。
酒精对人脑有兴奋和麻痹的作用，少量的酒精确实能令人开心，还可扩张血管、促进血液循环。
相反，大量的酒精会导致酒精性肝硬化，增加心脏的负担，人的理性控制能力在酒精的作用下也会降低。
”　《黄帝内经》中有言：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁而去。
今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以人房，欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不事御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰。
”其所示大意就是：酒只能适量饮用，不能当成汤浆一样大量食饮。
　健康饮酒，也有一些需要知道的小常识：首先，酒还是喝热一点的比较好，老年人都习惯把酒温一下再喝，是因为酒加温后饮用不但芳香适口，还可挥发掉醛类有害物质，减少有害成分。
其次，空腹时尽量不要饮酒，饮酒同时进食的话，酒精就会受胃酸的干扰，吸收缓慢，不易醉。
也不要多种酒混合饮，因为各种酒成分、含量不同，互相混杂会起变化。
再次，酒后不宜洗澡，因为酒后体内的葡萄糖在洗澡时会被体力活动消耗掉，引起血糖含量减少体温急剧下降，对健康不利。
　古时候，医生看病，常用酒来治疗疾病，古时“臀”字从酉(酒)，即说明了酒与医药的密切关系。
随着社会科学的进步和医药知识的不断丰富，人们逐渐认识到酒不仅本身可以治病，酒也是一种良好的有机溶剂，与中药相互配合，可以起到更好的治疗作用，于是产生了药酒。
而将药酒作春节宴会用酒已经成为了一种流行趋势。
需要提醒大家的是，某些药物成分可能跟食物成分发生矛盾，或起化学变化，所以一定要谨慎使用。
　无论路途遥远、车船劳顿，回家吃顿团圆的年夜饭是春节中最重要的事情了，所以年夜饭基本上都是美酒佳肴，豪饮畅谈，一顿饭持续三四个小时还下不了桌，一直喝到半夜。
可是很多人都不知道，睡前饮酒主要有两大弊端：一是对中枢神经有害，直接破坏神经系统的兴奋与抑制的平衡，使大脑难以达到真正平衡的目的；二是酒进入人体内要靠肝脏解毒，夜晚入睡后，代谢缓慢，肝的解酒功能也随着减弱，有害物质容易积存在肝脏，故对健康有害。
　过年期间，人们大多要走亲访友，互相宴请，不少人一日三餐都少不了酒，基本上大家都知道酒喝多了对身体有害的这个常识——一个体重七十公斤的人，每小时肝脏最多能分解十五毫升白酒，如果一日喝三次，就会超过肝脏和大脑能够承受的范围，有损健康。
　年夜饭喝酒是必不可少的，可是喝酒的时候希望大家要选择适合自己的酒类，抗酒精能力强的人适合喝白酒，消化能力强的人适合喝啤酒。
喝酒时如果适当喝些汤类，则有助于中和酒精、降低酒精度的积存，并助于排泄。
酒后也可喝些果汁等饮品，或喝些有助于排热的食物，如绿豆汤等。
　酒喝多了很难受，醉酒会给人带来很多对健康不利的因素。
喝酒有窍门，当然解酒也有一些窍门。
从中医的角度上讲，酒的状态为水，性质为火，酒还会入肝使人烦躁，所以中医解酒就以利尿和清热为目的，采取的方法则为去水和发汗。

西瓜、柠檬水、苏打水、绿豆汤都有解毒利尿的作用，适合酒后饮用。
P6-11

编辑推荐

霍珊编著的《医疗保健与传统节日》为“中国文化知识读本”系列之一，以优美生动的文字、简明通俗的语言、图文并茂的形式，介绍古代兵勇的有关内容。
具体内容包括：春节的饮食与保健；元宵节的活动与饮食；清明节的习俗与疾病；端午节的医疗保健；中秋节饮食重时令等。

第一图书网, tushu007.com

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