

《不生病的四季养生》

图书基本信息

书名：《不生病的四季养生》

13位ISBN编号：9787533151355

10位ISBN编号：7533151356

出版时间：2009-3

出版社：山东科学技术出版社

页数：184

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《不生病的四季养生》

内容概要

《不生病的四季养生》以一年四季为主线，从科普的角度向人们系统地介绍了四季变化与人们养生保健的知识，注重四季食疗养生配方，揭示了“顺天应时”的养生保健奥秘，目的在于指导人们日常生活中的衣食住行、养生与保健，使人们健康快乐地生活和工作。

《不生病的四季养生》

书籍目录

健康是“福” 何谓亚健康状态 亚健康的现状与危机 造成亚健康的原因 亚健康的范畴 “治未病”与健康春季的养生保健 春季的节气概况 春季养生防春困 春季养阳的高招 春季养生的要点是肝胆 “五行说”中木型人的养生 春季需要调理两个经络 春季的按摩养生 春季的吃、穿、住、行 春季的食疗 春季的美容保健夏季的养生保健 夏季的节气概况 夏季养生的关键 夏季养心的奥秘 夏季如何养阳 安过“苦夏”不“中暑” “冬病夏治”的奥妙 夏季的食疗 “五行说”中土型人的养生 夏季的按摩养生 夏季的吃、穿、住、行 美容保健与瘦身秘方秋季的养生保健 秋季的节气概况 秋季养生的理念 秋季如何养阴 “五行说”中金型人的养生 秋季的按摩养生 秋季要防秋燥 秋季的衣、食、住、行 秋季的食疗冬季的养生保健 冬季的节气概况 冬季养生重在养阴 冬季如何养好肾 冬季养生的经络 冬季的按摩养生 养生运动与科学的洗泡浴 冬季的吃、穿、住、行 “冬令进补”与养生误区 常见疾病的冬季食疗 冬季的食疗 冬季的养生美容附录 精典的食疗配方

章节摘录

插图：健康是“福” 身体健康是“福”，但我们一般意识不到，一旦生了病，才知道健康的重要，此时早已晚了。因此，奉劝不注重健康的人们，在日常生活中要多注意养生与保健，这样你才能保持身体健康，或者是少生病，并拥有愉悦的心情，能够快乐地工作和生活。讲养生保健，要从防治亚健康做起，那么，什么是“亚健康”呢？何谓亚健康状态在现在的人群中，真正的健康者（第一状态）和患病者（第二状态）不足1/3，有2/3以上的人处在健康和患病之间的变化状态，世界卫生组织称其为“第三状态”、“灰色状态”或“病前状态”，我国称为“亚健康”状态，相当于疾病的亚临床期、临床前期或潜伏病期。“亚健康”的状态处理得当，身体则可能向健康的方向转化；反之，则会患病。现代人的亚健康现状、亚健康危机已经引起世界各国的关注，对亚健康状态的研究，是本世纪生命科学的重要组成部分。亚健康的现状与危机世界卫生组织（WHO）的一项研究表明：在现在的世界上真正健康的人仅占5%，经医生确诊疾病的也只占20%，75%的人处于亚健康状态，而亚健康状态又多发生在35~45岁的人群之间，以脑力劳动者、企业管理人员、干部等较多。随着经济的发展、社会竞争日趋激烈，亚健康状态开始向年轻化转移，25~35岁的人群比例明显地上升，甚至发展到青少年比例增加，“英年早逝”的悲剧不断发生，年轻猝死的现象也多有发生。在日本、美国等许多发达的国家早已把亚健康列为职业病。由于亚健康过度疲劳造成的猝死被俗称为“过劳死”，在医学界被列为职业病的范围。亚健康带来的直接后果是工作效率低下，创造的价值减少，进而导致疾病的发生。亚健康的问题不单是个人的问题，它也关系到民族、社会和国家。造成亚健康的原因据有关研究证明，造成亚健康主要有环境污染因素、行为生活方式因素、社会因素、综合因素等原因。

- 心理失衡 古人云：“万事劳其行，百忧撼其心”。高度激烈的竞争、错综复杂的各种关系，使人思虑过度、心不安宁，不仅会引起睡眠不良，甚至还会影响到人体神经的体液调节和内分泌调节，进而影响机体各系统正常的生理功能。
- 营养不全 现代人饮食往往热量过高、营养素不全，加之食品中人工添加剂过多，人工饲养动物成熟期短、营养成分偏缺，造成很多人营养素缺乏、热量过剩，机体的代谢功能紊乱。
- 噪音、郁闷 科技发展、工业进步、车辆增多、人口增加，使很多居住在城市的人们生存空间狭小，遭受噪音的干扰，对人体的心血管系统和神经系统产生很多不良的影响，使人烦躁、心情郁闷。
- 高楼、空调 高层建筑林立、房间封闭、一年四季使用空调，长期处于这种环境当中，空气中的负氧离子浓度较低，使血液中氧浓度降低，组织细胞对氧的利用降低，影响组织细胞正常的生理功能。因此，在高层楼里的人们要经常到地面上走走，在使用空调时，要及时换气。
- 不按时作息 人体在进化过程中，形成自己固有的生命运动规律（“生物钟”），即维持着生命运动过程的气血运行和新陈代谢的规律。不按时作息则会破坏这种规律，影响人体正常的新陈代谢。
- 锻炼无规律 生命在于运动，生命也在于静养。人体在生命运动过程中有很多共性，但是也存在着个体差异。因此，锻炼身体是个体性很强的学问。每个人在不同的时期，身体的客观情况都处在动态的变化之中。如果锻炼身体没有规律、锻炼身体不当，必然会损坏人体的健康。
- 乱用药品 如果用药不当，不仅会对机体产生一定的副作用，而且还会破坏机体的免疫系统。如稍有感冒，就大量服用治感冒的药，不仅会破坏人体肠道的正常菌群，还会使机体产生耐药性；稍感疲劳，就大量服用温阳补品，本想补充营养，但实际上是在“抱薪救火”。
- 劳心受伤 外伤劳损、房事过度、繁琐的事情太多、想得太多都会消耗精气，生活不按次序进行最容易引发各种疾病。人的精气就像油一样滋润着人的身体，如果没有了起润滑作用的“油”，那么人就会没有精神；如果人没有了精神，就会容易衰老。只有一张一弛、动静结合、劳逸结合，才能避免劳心受伤引发各种疾患。
- 六淫七情 风、寒、暑、湿、燥、火是四季气候变化中的六种表现，简称六气。对人体造成伤害的六气称“六淫”。“七情”就是喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。过喜伤心、暴怒伤肝、忧思伤脾、过悲伤肺、惊恐伤肾。亚健康的范畴亚健康的范畴，是泛指身心上不适应的感觉所反映出来的各种症状，在相当时期内往往难以确诊；某些疾病的临床前期表现，如有心血管、脑血管、呼吸、消化系统和某些代谢性疾病的症状，而未形成确切的病理改变；一时难以明确其临床病理意义的“症”，如疲劳综合征、神经衰弱症、忧郁症、更年期综合征等；某些重病、慢性病临床已经治愈进入恢复期，而表现为虚弱及各种不适；在人体生命周期中，由衰老引起的组织结构老化与生理机能减退所出现的虚弱症状。上述各方面的共同特点是，患者有多种异常表现和体验，而通过常规的物理、化学检查方法不能检查出阳性结果，难以做出疾病的诊断。“治未病”与健康“治未病”是两千多年前我国古人提出的概念，指的是在还未生病的时候就要对身体健康状况进行治理。古人认为，上等的医生“不治已病治未病”。随着改革开放的深入和发展，社会经济的飞速发

《不生病的四季养生》

展，人们的生活水平日益提高，而亚健康危机伴随着社会的进步也日渐突出，积极预防、保健、养生才是保障生命质量的根本办法。我们的身体好比一棵树木，如果能得到经常性浇水施肥、除虫修枝等养护措施，才能枝繁叶茂、茁壮成长，假设它没有得到养护而出现干枯虫蛀，可以想象，这时候再进行浇水除虫，甚至用上生长激素，即使可以枯木逢春，也难得再现生机盎然的样子。在我们身边也可以看到很多的例子，如注重养生保健的人比同龄人显得年轻，更有活力，气色也更好。加强自然养生保健的理念，并付之以行动，你就会拥有健康的身体，就会拥有美好的未来！春季的养生保健

春季的节气概况春季有六个节气，即立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨。春季在四季中，是寒气开始消退、气候渐渐变暖、万物萌发复苏、阳气生发、生机勃勃的季节，是一年中乍暖还寒、昼夜温差大的季节。

【立春】立春为每年公历2月5日左右，处于太阳黄经315度，是二十四节气的第一个节气，是最早的“八节”之一。立是开始的意思，表示从这一天起春天开始，万物有了生机，一年四季从此开始了。我国古代还将二十四节气分成七十二候，每五天为一候。立春十五天的三候为：“一候东风解冻，二候蛰虫始振，三候鱼陟负冰”。这就是说在立春后，东风送暖，大地开始解冻。立春五日以后，冬眠的虫类慢慢在洞中苏醒，再过五日，河里的冰将开始溶化，鱼便到水面上游动了。此时，水面上还有没完全溶解的碎冰片，如同被鱼儿背负着，漂浮在水面上。

【雨水】雨水为每年公历2月20日左右，处于太阳黄经330度。此时，表示少雨的冬季已过，降雨开始，雨量逐渐增多，偶尔也会下雪，但极为少见。此季节春风吹过大地，冰雪溶化，空气湿润，雨水增多，所以叫雨水。人们常说：“立春天渐暖，雨水送肥忙”。此时冻土层变浅，土壤表层夜冻日化，开始松散，这样有利于小麦返青，是适合播种的时节。雨水节气中的三候为：“一候獭祭鱼，二候鸿雁来，三候草木萌动”。此意思是说在雨水节气中，水獭开始捕鱼，会将捕到的鱼摆在岸边，如同先祭祀后食的样子；五天过后，大雁开始从南方飞回北方；再过五天，在“润物细无声”的春雨中，草木随地中阳气上升而开始抽出嫩芽。从此，大地渐渐开始呈现出一派欣欣向荣的景象。

【惊蛰】惊蛰为每年公历3月5日左右，处于太阳黄经345度。此时，春雷响动，气温上升，经过冬眠的动物开始出土活动。蛰是藏的意思，动物钻入土里冬眠过冬叫入蛰。它们在第二年回春后再钻出土来活动，古时认为是被雷声震醒的，所以叫惊蛰。从惊蛰日开始，可以听到雷声，蛰伏地下冬眠的昆虫和小动物被雷震醒，出土活动。此时，气温和地温都逐渐升高，土壤已解冻，春耕可以开始了。惊蛰三候为：“一候桃始华，二候鸧鹒（黄鹂）鸣，三候鹰化为鸠。”此时，惊醒了蛰伏在泥土中冬眠的各种昆虫，过冬的虫卵也要开始化卵了，由此可见，惊蛰是反映自然物候现象的一个节气。惊蛰时节，我国有些地区已是桃花红、梨花白、黄莺鸣唱、燕子飞来的时节，大部分地区都已经进入春耕季节。正如农谚所说：“过了惊蛰节，春耕不停歇。”

《不生病的四季养生》

媒体关注与评论

最好的医生是自己，最好的药物是时间，最好的心情是宁静，最好的运动是步行。 ——洪昭光

《不生病的四季养生》

编辑推荐

《不生病的四季养生》传授于你提高生活质量的秘诀：各季吃、穿、住、行；各季养生要点；各季调整经络；各型人的保养学说；纠正各种养生误区等。知道吗？人与大自然是一个统一、动态的整体，人的脏腑功能活动、气血运行与四季的变化有着息息相关的联系，气候——物候——病症之间存在着一定的规律。因此，人们在日常的生活、保健、养生中，一定要顺应春、夏、秋、冬的曼替和“温、热、凉、寒”四季气候的变化，遵循“天人合一”的四季养生整体理念。

《不生病的四季养生》

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：www.tushu000.com