

《24节气饮食养生指南》

图书基本信息

书名：《24节气饮食养生指南》

13位ISBN编号：9787801838636

10位ISBN编号：7801838637

出版时间：2007-5

出版社：航空工业出版社

作者：时冬梅 编

页数：245

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

《24节气饮食养生指南》

内容概要

《24节气饮食养生指南:吃对食物吃对时候》以《黄帝内经》的传统养生医学观和通俗流畅的语言,根据“天人相应”、“阴阳平衡”的自然规律,按照四季24节气不同的气候变化,对人体产生的相应影响,逐一进行了深入浅出的分析,提出了科学的养生方法。又据传统医学“药食同源”的道理,注重“因时而养”、“以食为养”的养生方针。以四季24节气为序,逐一进行了详细、科学的分析、解读。针对各类人群提出了简便、易行、实用的饮食养生方法。

《24节气饮食养生指南》

书籍目录

24节气饮食养生常识篇 24节气饮食养生篇第一章 春时6节气饮食养生1.立春饮食养生 · 立春：“立”是开始的意思，立春就是春季的开始 · 调养：注意养阳气，疏泄肝气2.雨水饮食养生 · 雨水：降雨开始，雨量渐增 · 调养：养肝过旺，会伤脾胃，注意调养脾胃3.惊蛰饮食养生 · 惊蛰：“蛰”是藏的意思。惊蛰是指春雷乍动，惊醒了蛰伏在土中冬眠的动物 · 调养：顺应阳气生发，调脾、宣肺、养肾排毒4.春分饮食养生 · 春分：分是平分的意思。春分表示昼夜平分 · 调养：平抑肝阳，育肾养阴，健脾益气，使阴阳气血平衡5.清明饮食养生 · 清明：是表征物候的节气，含有天气晴朗，草木繁茂的意思 · 调养：避免补肝过度，以柔肝为主6.谷雨饮食养生 · 谷雨：表示这个时节雨量充足而及时，谷类作物能茁壮成长，所谓“雨水生百谷” · 调养：要育肾柔肝，健脾益气第二章 夏时6节气饮食养生1.立夏饮食养生 · 立夏：夏季的开始 · 调养：注意调养心脏，同时调好脾胃2.小满饮食养生98 · 小满：麦类等夏熟作物籽粒逐渐饱满，但还不成熟，所以叫小满 · 调养：涵养心阳，健脾益气，祛湿化痰，理气宣肺3.芒种饮食养生 · 芒种：麦类等有芒作物成熟 · 调养：注意调养脏腑、气血的微小失衡，使五脏六腑功能通畅4.夏至饮食养生 · 夏至：炎热的夏天来临 · 调养：益气养血，补心安神，养护脾胃5.小暑饮食养生 · 小暑：暑是炎热的意思。小暑就是气候开始炎热 · 调养：固护心阳，平心静气，清补防暑6.大暑饮食养生 · 大暑：一年中最热的时候 · 调养：益心健脾，清热除湿第三章 秋时6节气饮食养生1.立秋饮食养生 · 立秋：秋季的开始 · 调养：养津、润燥、养肺、养收、护肝，以防燥邪伤肺，也防肺过旺而伤肝2.处暑饮食养生 · 处暑：“处”是终止、躲藏的意思。处暑表示炎热的暑天结束 · 调养：养阴、润燥、养肺，调脾胃祛湿热3.白露饮食养生 · 白露：气温下降快，湿度尚大，白天气温高，夜间温度已达到成露条件 · 调养：重点养津、润燥、护肺4.秋分饮食养生 · 秋分：昼夜平分 · 调养：除秋冬养阴、养肺外，突出调养脏腑阴阳平衡。尤以肺、肝、脾系统的阴阳、升降、气血相互平衡为重5.寒露饮食养生 · 寒露：露水已寒，将要结冰 · 调养：顺气安中，滋阴、养肺、润燥6.霜降饮食养生 · 霜降：天气渐冷，开始结霜 · 调养：遵从秋季养阴、养肺、润燥大原则外，重点养胃健脾第四章 冬时6节气饮食养生 1.立冬饮食养生 · 立冬：冬季的开始 · 调养：注重藏精，敛阴护阳，防寒养肾2.小雪饮食养生 · 小雪：开始下雪 · 调养：重点是助阳益肾，健脑活血，心静怡神3.大雪饮食养生 · 大雪：降雪量增多，地面出现积雪 · 调养：祛寒育肾、藏精，滋补强身4.冬至饮食养生 · 冬至：寒冷的冬天来临 · 调养：固先天之本，护后天之气，即固肾、健脾5.小寒饮食养生 · 小寒：气候开始寒冷 · 调养：温补助阳，充盈气血津液，温肾御寒6.大寒饮食养生 · 大寒：一年中最冷的时候 · 调养：遵从冬季养肾、养藏、养阴的总原则外，特别要调养脾脏，并适当调养肝血附录24节气调养食物(本草剖析)汉语拼音检索表 中医养生词典汉语拼音检索表参考文献

《24节气饮食养生指南》

章节摘录

插图：中医认为，人体调养有四补，即补气、补血、补阴、补阳。补气食物是指具有益气健脾功效，对气虚证（指气短、乏力、语调低微、神疲、自汗，脸色苍白无光泽等）有补益作用的食物，如大米、糯米、花生、山药、胡萝卜、豆浆、鸡肉等。补血食物是指对血虚证（指头昏眼花、腰体麻木、心慌心悸、失眠、面色萎黄、舌质淡白，女性月经量少、色淡等）有补益作用的食物，如动物肝脏、动物血制品、龙眼肉、荔枝肉、桑椹、黑木耳、菠菜、胡萝卜、猪肉、海参、鱼类等都有一定的补血作用。补阳食物是指具有补阳助火，增强性功能的功效，对阳虚证（指畏寒怕冷、溏便、阳痿等）有补益作用的食物，如狗肉、羊肉、虾类、鹿肉、核桃仁、枸杞子、鸽蛋、鳝鱼等。补阴食物是指具有滋养阴液，生津润燥的功效，对阴虚证（指午后潮热、颧红、盗汗、口干、五心烦热、舌红少苔等）有补益作用的食物，如银杏、木耳、梨、牛奶、鸡蛋、葡萄、白菜等。

《24节气饮食养生指南》

编辑推荐

《24节气饮食养生指南:吃对食物吃对时候》由航空工业出版社出版。

《24节气饮食养生指南》

精彩短评

- 1、0000000000000
- 2、一般人根本没精力去按照书里说的节气烹调相应的食物
- 3、饮食的话题，永远是见仁见智的！靠个人“度”的把握吧！
- 4、还不错,收有所值
- 5、书的质量不错，发货也及时。
- 6、很简单的内容，质量不错，可以。
- 7、不仅包括了菜类，还有水果，还有身体上有些慢性病的人，什么能吃，什么不能吃，也分析了，总的认为是一本好书！
- 8、同事们也挺喜欢的，觉得有点用处
- 9、挺不错的，送老人，自己看都行分不同时节来编的，我买了2本，家里一本奶奶一本
- 10、内容介绍的比较泛，算是多了解养生方面的知识吧！
- 11、养生不是老年人的事情，从小就要学会
- 12、书挺详细的，列举了常吃食品的属性。还有速查列表。
- 13、封面太旧太多灰尘，有些潮湿
- 14、书得质量不错，书中包含12小时及24节气的养生。有丰富的图示例饮食、按摩、经络、运动、预防，很不错
- 15、印刷质量还挺好的
- 16、比较实用。根据书中对普遍常见食物的解读，配合季节和体质的分析，适合大家用来指导平时自己的饮食搭配。
- 17、比较实用的一本书，特别是第100页关于食物属性的列表，对很多食物的属性真是恍然大悟啊！另外还有很多好的菜谱，对烧什么菜很有借鉴意义！
- 18、内容比较简单易懂，实际看到实用的不多。

《24节气饮食养生指南》

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