

美味人生

快乐养生

美丽身心 秘诀大公开

- ★ 四季养生保健秘诀
- ★ 药膳·茶饮、保健汤
- ★ 舒筋活骨养生操
- ★ 开心、开运的居家布置技巧
- ★ 春夏秋冬，四季都有好气色

简芝妍 ● 编著

河南科学技术出版社

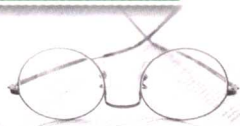




美味人生

快乐养生

美丽身心 秘诀大公开



简芝妍 ● 编著

河南科学技术出版社

· 郑州 ·

本书原名:《快乐养生》

Copyright©2003 Eds Int'l Culture Enterprise Co.Ltd

原出版者:爱迪生国际文化事业股份有限公司

版权代理:中国图书进出口(集团)总公司版权部

经授权由河南科学技术出版社在中国大陆地区独家出版发行

版权所有,翻印必究

著作权合同登记号:图字16—2004—13

图书在版编目(CIP)数据

快乐养生 / 简芝妍编著. — 郑州: 河南科学技术出版社,
2005.4

(美味人生)

ISBN 7-5349-3241-6

I.快… II.简… III.养生(中医)—基本知识 IV.R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 117074 号

出版发行: 河南科学技术出版社

地址: 郑州市经五路 66 号 邮编: 450002

电话: (0371) 5737028

责任编辑: 刘 瑞

责任校对: 徐小刚

封面设计: 高银燕

印 刷: 河南第一新华印刷厂

经 销: 全国新华书店

幅面尺寸: 210mm × 148mm 印张: 6 字数: 200 千字

版 次: 2005 年 4 月第 1 版 2005 年 4 月第 1 次印刷

定 价: 15.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与出版社联系。

运用知识与科技， 使自己聪明抗老，永保健康！

“养生”已是21世纪不容忽视的大事了！在迈向经济更为成熟、人口结构更为稳定的时代里，如何运用知识与科技，选择适当的保养工具，使自己聪明地抗老、永保健康，是这一时代人们迫切需求的。

古人注重养生，是配合着大地的节气来发展身体的保健措施。四季节气的运转，对人体也有着不同的影响，这种巧妙的道理，呼应着大自然的运行，而发现身体的需求与发展，实是中国人流传的重要宝贵智慧。

于是我们理解到，保健养生不是一成不变的，“它”必须配合着不同的时节、不同的身体状况来做不同的保健计划。其中更有趣的是，在不同的季节里，也有顺应着节气所要进补的食材，不同的食材蕴含着不同的养分，也容纳着不同节气里的气。

这么看来，养生实在是一门值得学习与探讨的知识，里面蕴含着太多有趣的事物。由此延伸到心境的培养、运动的调养、家居的布置，这都关乎着不同季节里，人体的气有不同的运行，需要以不同的养生配套措施来搭配运用。

笔者对食物以及食物对身体的疗效有浓厚的研究兴趣，所以尝试撰写以四季角度作为思考的养生书。这是一个起点，也希望由此继续发展出更多、更深入的食物养生研究。

作者 谨识

第一章 四季养生的重要性	7
（一）为什么要顺应季节养生	8
（二）制作家人的季节保健记录卡	9
第二章 春季养生法	11
（一）春天的节气	12
（二）4种春季最容易患的疾病	14
（三）春季必吃的8种食物	19
（四）25道最好的春季保养料理	32
（五）8道春季独特的养生茶	49
（六）锻炼篇——5种适合在春季进行的运动	55
（七）春季怡情养性妨法篇	58
（八）春季养生家居布置3妙方	61

第三章 夏季养生法	65
（一）夏天的节气	66
（二）6种夏季最容易患的疾病	68
（三）夏季必吃的10种食物	73
（四）19道最好的夏季保养料理	87
（五）15道夏季独特的养生茶	98
（六）夏天消暑提神妙法篇	106
（七）夏季养生家居布置3妙方	111
第四章 秋季养生法	113
（一）秋天的节气	114
（二）5种秋季最容易患的疾病	115
（三）秋季必吃的10种食物	121
（四）20道最好的秋季保养料理	137
（五）锻炼篇——4种适合在秋季进行的运动 . . .	149

第五章 冬季养生法	151
（一）冬天的节气	152
（二）3种冬季最容易患的疾病	155
（三）冬季必吃的8种食物	160
（四）19道最好的冬季保养料理	176
（五）锻炼篇——5种适合在冬季进行的运动 . . .	188
（六）冬季养生家居布置4妙方	191

第一章

四季养生的重要性





（一）为什么要顺应季节养生

季节养生保健的道理，就是在掌握人体受节气影响的反应，予以调节作息与饮食，使个人身体内的气得以配合自然节气的运作。如此就能够造就一个与天地之气和谐运作的健康身体。节气养生就是要掌握节气对于身体影响的特点，注意体内气的运行，要顺应身体的需求与缺乏，给予所需要的营养与保养，使体内的气不断旺盛起来，才能防病保健康。

以节气来说，春天节气主“发”，人体容易上火，因而春季适合养肝；夏季节气主“火”，因而夏季养生要保肠胃、去湿气；秋季节气主“燥”，秋季的养生重点就在于要防燥、保湿润；冬季节气主“藏”，人体代谢较慢，吸收好，冬季则适合进补贮藏。

四季是有节气指导运行的，各种季节所滋生的疾病也不是无可避免的。根据养生学的说法，若我们能遵循节气的运转，注意四季节气变化对人体的影响，预先掌握好应该注意的保健方向，我们就能更科学地预防疾病，并采取各种防护措施，为自己与家人打造一个健康的四季养护计划。这是季节养生的关键。



（二）制作家人的季节保健记录卡

当时序逐渐迈向春季时，我们也应当及早为这一年的保健做准备。请特别注意个人与家庭成员的几项保健重点，并通过有计划的记录、搜集资料与食材，调整家人的饮食作息，及时为时令保健做好计划。

我们为旅行制定计划，为工作的大小专案做计划，然而许多人都忽略了自己与家人的保健也是需要计划的。如同每一份工作专案中，需要事前的调查与搜集资料，保健记录卡也是一样的，需要你在事前对家中每一位成员进行身体状况的了解。通过每天的细微观察与照料，逐步地搜集家庭成员的健康资料，这对于每个季节的保养计划来说，无疑是最重要的第一手参考资料。

同时，若是能够在每一季度开始之前，将保健计划与旅行计划放在一起思考，则能够有效地兼顾每位家庭成员的身体需求、旅游需求以及保养的需求。预先准备与规划，让每一位家庭成员都能享有健康无忧的旅行。

请记得在每个季节来临时，对家中的每位成员进行作息的调整。您不妨制作一张保健记录卡，将需要保健的项目一一记录，再就家中成员的个别需求予以登记，由此设计出不同的饮食计划与作息计划。

保健记录卡至少应该包含的要项有成员姓名、保养项目，并针对饮食、起居、运动、用药方面进行细项分类。最后要标明时间，以方便制作者每年进行追踪，参考了解每年不同的需求，加以改进修正，调整各年份需要的保养方式。这样，您就可以有效地掌握家人的保养信息，从而达到保健的目的。



保健记录卡格式

成员：父亲		年份：2004 年		
季节	春	夏	秋	冬
保养重点	肝、脾脏	肠胃	防干燥、肺	进补
小毛病与病症	火气大		常咳嗽	
工作与旅行记录	预计 4 月要去北海道		10 月去欧洲出差	
重点补充饮食	葱、姜、蜂蜜、黄豆芽……	绿豆、丝瓜、黄瓜……		
保养计划	1. 早上起床喝一杯蜂蜜水 2. 准备枸杞茶带到公司随时冲泡来喝	1. 准备薏仁粥		
运动提醒	上班时多走楼梯			在家里摇呼啦圈
备注				

- 保养重点可依书中每季的重点来记录。
- 小毛病与病症可依四季常犯的毛病记录，记下来下一年度可参考上一年度的症状为依据。

第二章

春季养生法



(一) 春天的节气

当大地开始回暖，草木开始发芽，即便气候还有些乍暖还寒，但从树梢上展现的新绿，便知道春天已经一天一天的近了。万物复苏，所有的事物都在春天获得了新生！从古老节气的观点来看，春季是“百草发芽，百病发作”的季节，是属于一种“发”的季节特性。由于大地一片暖洋洋，昔日的寒气已经消融，大自然的阳气缓缓升发，此时人体内的阳气也顺应自然，向上向外抒发。这种由内向外抒发的气，就是将聚积于体内一整个冬季的内热散发出去。由于新陈代谢的速度不断加快，体内的热性阳气将较多的排出体外，形成内虚外盛的生理状态。

由于春季也是多风多雨、昼与夜温差大的季节，因此，要注意天气变化，从饮食、运动各方面加以调整，则是人们在蓬勃旺盛的春季里调养身体的不二法门。

■春天保养的第一重点——养肝

春天的阳气旺盛，保健重在养肝，避免肝火过旺是春季保肝的首要重点。保持肝疏通畅达，保证全身气血运行顺畅是重要的。春季是最适合疏肝的季节。春季养生者通常着重调理心情，使精神愉悦，并以食物进行调理，从而达到护肝保健的目的。

保养方向

多甜少酸——调节饮食属性

春季新陈代谢旺盛，要尽量少吃酸味食物，因为酸味食物吃多了，会使肝的功能偏亢，从而影响脾胃的消化功能。可适当多吃一些甜味食物，可保养脾脏。甜味食物可选择韭菜、香椿、百合、豌豆苗、茼蒿、山药、藕、芋头、萝卜、荸荠、甘蔗等。

■保养第二重点——养肾

春天是舒爽的季节,是肾功能不佳者进行养肾与调理的好时机,可依据季节的不同加以配合用药,在这个春暖花开的季节里,进行肾的调理具有相当大的好处。

■保养第三重点——忌上火

春天风多雨少,气候干燥,人体的水分容易通过出汗、呼吸而大量流失,再加上天气变化反复无常,无法保持人体新陈代谢的平衡和稳定,从而导致生理机能失调而引起“上火”症状。具体表现为咽喉肿痛、眼睛干涩、鼻腔火辣、嘴唇干裂、食欲不振等。要通过适当的饮食、合适的作息时间来降低上火的程度。

保养方向

忌生冷——避免过早贪吃生冷食品

春季尽量少吃生冷食物及冰冻饮品,以防伤及脾胃。要多吃清淡食物,如糯米、芝麻、蜂蜜、乳品、豆腐、鱼、蔬菜、甘蔗等。

补充维生素与矿物质

为遵循春季养生指导原则,宜多吃含蛋白质、矿物质、维生素(特别是B族维生素)丰富的食品,如瘦肉、豆制品、蛋类、胡萝卜、花菜、大白菜、芹菜、菠菜、韭菜等,多吃些富含维生素B的食物和新鲜蔬菜,特别是黄绿色蔬菜,如胡萝卜、白菜、花菜等。



(二) 4种春季最容易患的疾病

春季是大地回春的美好季节,然而,也有许多人在春季生病或引发旧疾。总有许多人带着浓重的鼻音、哑着喉咙,或是三两天就去耳鼻喉科求诊,这实在是糟糕的事。

以下就是我们为您找出的最容易在春季患的疾病。同时,我们也将告诉您各种疾病的抵抗方法及解决之道。

1. 呼吸道感染性疾病

初春,气候由寒转暖,温热毒邪开始活动,各种致病的细菌、病毒随之生长繁殖,导致流行性感冒、肺炎、麻疹、流行性脑炎、猩红热等传染病发生的概率增加。由于早春时节寒冷,干燥的气候会直接影响呼吸道黏膜的防御功能,全身的抵抗能力也会下降,一些致病物质会乘虚而入导致发病。



抵抗方法

(1) 醋杀菌法：每天早晨用醋在室内熏蒸杀菌，消灭传染源，避免接触传染病患者。

(2) 喝醋杀菌法：每次进餐时喝点食醋，菜肴中拌些蒜泥或姜汁，可有效杀菌。

(3) 葱白汤与姜汤：发汗驱散风寒。

Menu 梨姜冰糖水

材料

梨……………1 个

枣、姜、冰糖……………少许

鸡蛋……………1 个

做法

将梨、枣、姜、冰糖共煮水后，再冲鸡蛋，早、晚各 1 次，服后休息。

疗效

可治全身酸痛，咳嗽。

2. 过敏性疾病

每年春暖花开时节，百花齐放，许多植物的花粉由于量大体积小，在起风的时候最容易传播。花粉一旦被吸入口腔或和皮肤接触后，会形成抗原刺激，引发过敏反应，如支气管哮喘、鼻炎、花粉热、荨麻疹、湿疹等，所以春天过敏性患者明显增多。这是因接触某种花粉后引起的过敏反应，又称“花粉症”。

抵抗方法

(1) 尽量少吃高蛋白、高热量的食物。

(2) 外出要携带抗过敏药物，若遇皮肤发痒、全身发热、咳嗽时，应迅速离开此地，如症状较轻，可自行口服抗过敏药物。

Menu 黑芝麻药方

材料

黑芝麻·····10 克

黑枣·····10 克

黑豆·····30 克

做法

将 3 种材料共同炖煮，每天 1 剂。

疗效

可治疗荨麻疹。