

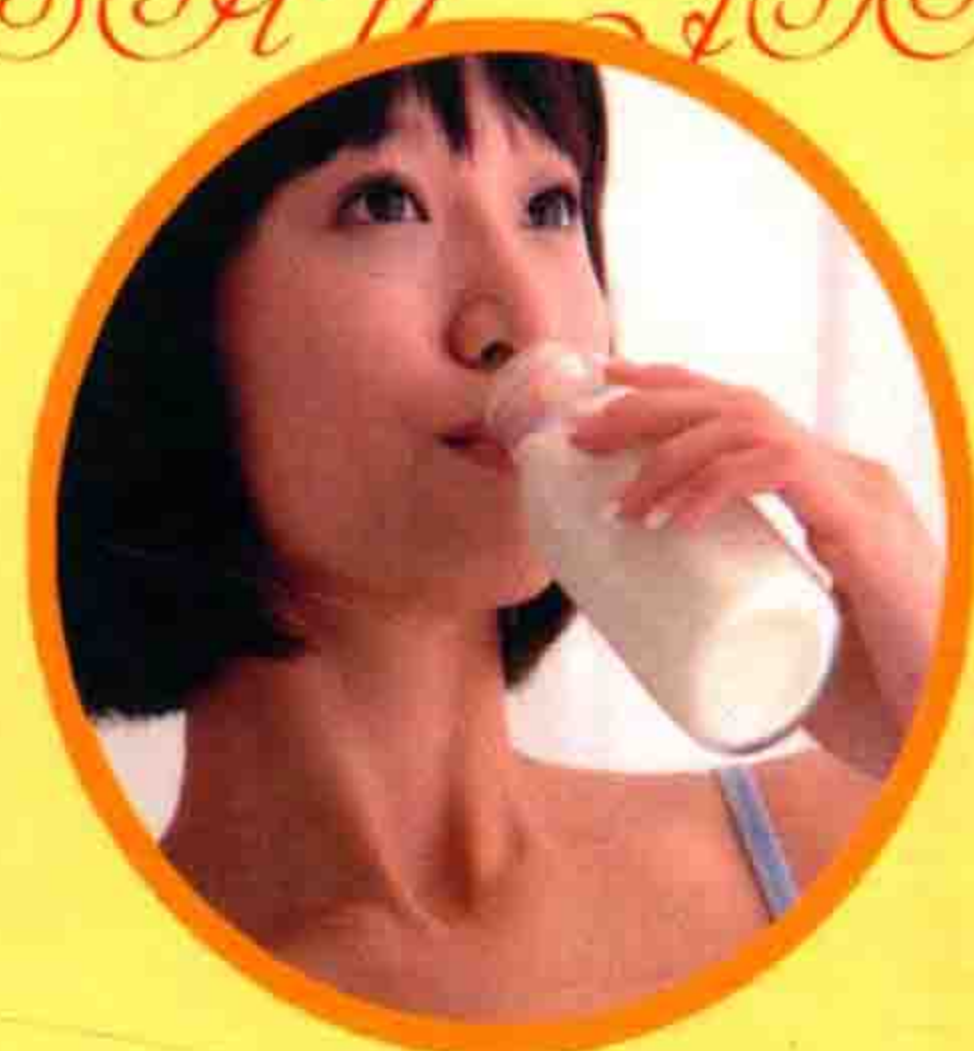
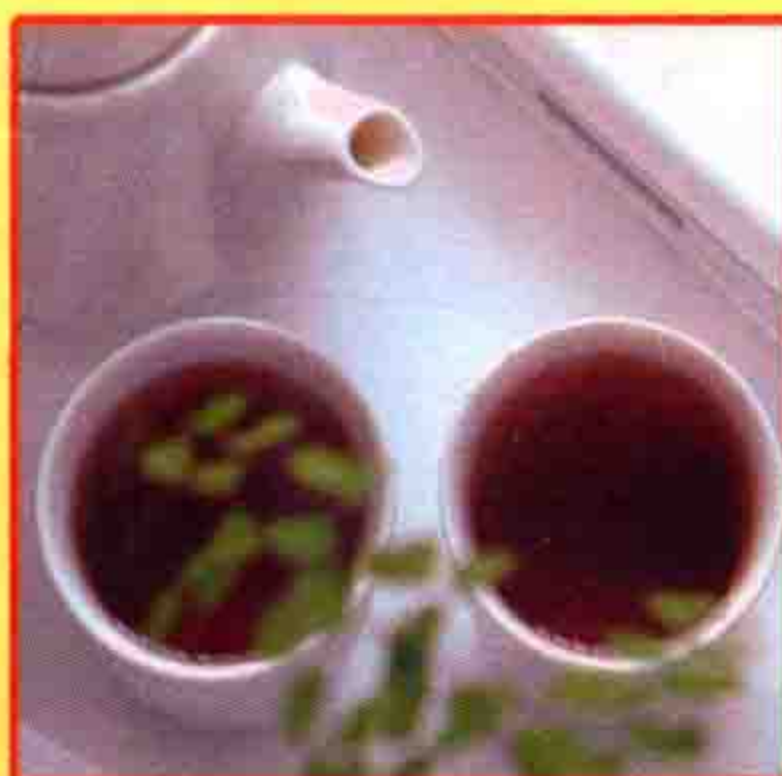
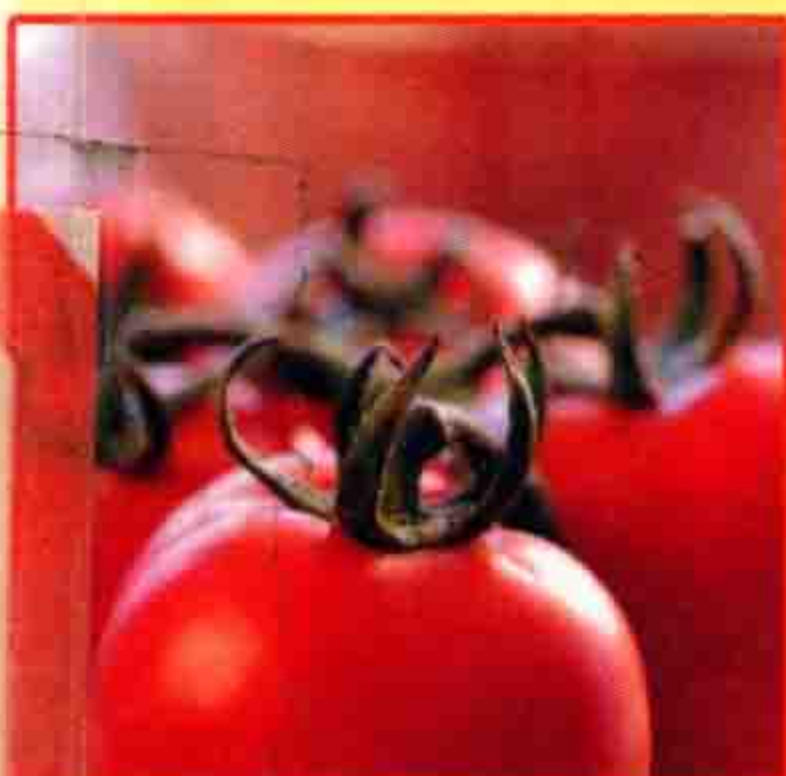
四季养生大全

完美休闲书架

宋建华◎主编



W A N M E I X U I X I A N S H I T I



吉林音像出版社
吉林大学出版社

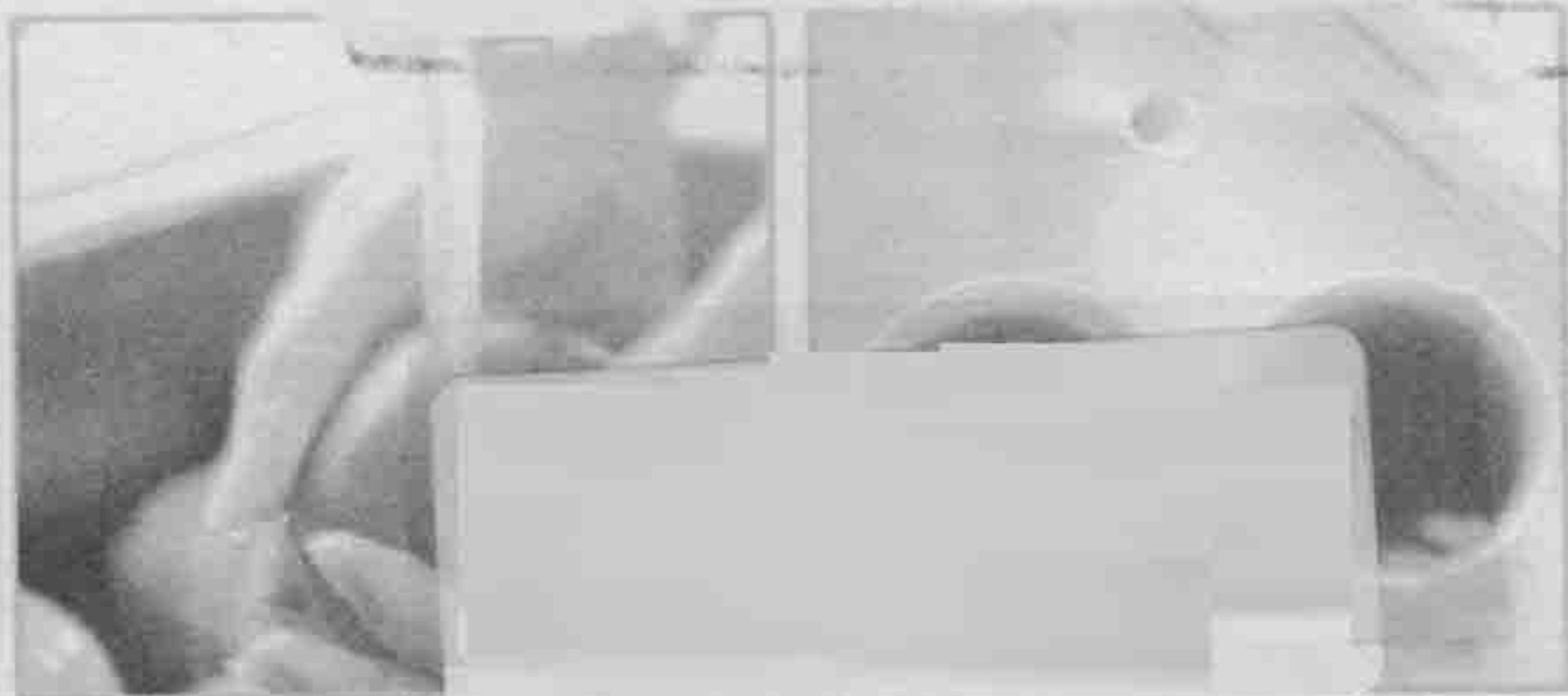
四季养生大全

完美休闲书架

宋建华◎主编



IN MORE AND MORE SAYS TO



吉林音像出版社
吉林大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

完美休闲书架/宋建华 主编—长春:吉林大学出版社,吉林音像出版社,
2004.8(2009.1月重印)

ISBN 978-7-5601-2882-5

I. 完… II. 宋… III. 中国-现代-通俗读物 IV. K810.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 05238 号

完美休闲书架——四季养生大全

主 编:宋建华

出版发行:吉林大学出版社

吉林音像出版社

社 址:长春市人民大街 124 号

邮 编:130021

经 销:各地新华书店

印 刷:北京威远印刷厂

开 本:710×1000 1/16

印 张:15

版 次:2009 年 5 月第一版

印 次:2009 年 5 月第一次印刷

书 号:ISBN 978-7-5601-2882-5

定 价:33.80 元

总 定 价:507.00 元(全十五册)

前 言

休闲是指在非劳动及非工作时间内以各种“玩”的方式求得身心的调节与放松,达到生命保健、体能恢复、身心愉悦目的地一种业余生活。科学文明的休闲方式,可以有效地促进能量的储蓄和释放,它包括对智能、体能的调节和生理、心理机能的锻炼。

“休闲”作为一种新的生活方式和新的价值观,需要重新认识并加以引导,如何使人们把“休闲”与提高生活品位和生命质量联系起来,促进人自身自由全面的发展与社会和谐,成为现代社会的重要问题。

休闲之事古已有之。一般意义上的休闲是指两个方面:一是解除体力上的疲劳,恢复生理的平衡;二是获得精神上的慰藉,成为心灵的驿站。它是完成社会必要劳动之后的时间,是人生命状态的一种形式。而对于人之生命的意义来说,它是一种精神的态度,并在人类社会进步的历史进程中终扮演着重要的角色。

那么,究竟何为休闲?

《完美休闲书架》对“休闲”研究最有启示意义,体现出其独特的风貌。本套书介绍了饮茶、养花、象棋、围棋、魔术等几种最为常见的休闲生活方式,使大家在翻阅的过程中,感受到充满新意的休闲生活方式。

目 录

第一章 四季养生常识

四季养生的核心	2
养五脏	2
养阴阳	2
顺自然	3
四时对人的影响	4
四时与阴阳	4
四时对五脏的影响	5
四时与精神活动	5
现代科学的认识	5

第二章 春季养生

气候与健康	8
春季气候特征	8
立 春	8
雨 水	8
惊 蛰	9
春 分	9
清 明	9
谷 雨	10

春季养生原则	10
春季重养阳	10
春季宜养肝	11
调养脾胃	12
春季摄生大要	13
春季气候对健康的影响	13
春季气候对生理的影响	13
春天需防雾	14
春季的风伤人	14
春季易出现情绪失常	15
春季生活起居	15
起居常识	15
古人论起居	15
春捂防春寒	16
春季宜早睡早起	17
春季室内环境卫生	17
春季应重视居室绿化	18
春季房事应适度	20
心理调适	21
春季别让情绪失控	21
自信方可安然度春	22
春季养神贵在乐	22
睡眠养生	23
春季不宜久睡	23
春季睡眠保健	24
春季午睡可消困	24
服饰选择	24
春季衣料的选择	25
春季鞋袜的选择	25
春季服装款式的选择	25

早春时节忌穿裙子	26
春游的服饰搭配	26
春季合理饮食	27
饮食宜忌	27
春季饮食应有节	27
春季饮食宜清淡	27
春季宜补充维生素	28
春季宜食甘味食品	29
春季宜食绿叶蔬菜	29
春季饮食应多样化	29
春季注意饮食温度	30
春季早餐宜喝酸奶	30
春季多饮蜂蜜	31
春季进补	31
养生野菜	31
荠 菜	32
春 笋	32
马 兰	32
蒲公英	33
鱼腥草	33
魔 芋	33
苦 菜	33
灰灰菜	34
春季饮茶有讲究	34
养生果蔬	34
樱 桃	34
荸 荠	35
胡萝卜	35
黄豆芽	35
葱	35
大 蒜	36
菠 菜	36

养生粥	36
红枣粥	36
猪肝粥	36
芝麻粥	37
枸杞粥	37
胡萝卜粥	37
菊花粥	37
山药粥	37
扁豆薏米粥	37
荠菜粥	38
茼蒿粥	38
仙人粥	38
阿胶粥	38
桑葚粥	38
养生饮品	39
莓苹果芹菜柠檬汁	39
山药止咳饮	39
银耳茶	39
樱桃汁	39
姜糖茶	39
核桃葱姜茶	40
紫苏叶茶	40
蒲公英茶	40
菠萝叶汁	40
茵陈蒿茶	40
山楂二花茶	40
芹菜露	41
百合露	41
青苹果芦荟汁	41
春季防病保健	41
春季防病	41
六气治胆法	41

六气治肝法	42
相胆病法	42
春季宜防流感	42
小心胃病复发	43
春季防水痘	43
早春防冠心病	44
春季防面瘫	44
早春防肺炎	45
春季防鼻出血	45
春季防病毒疹	45
初春之时防风疹	46
春季防红眼病	46
早春防风湿热	47
春季防花粉过敏症	47
相肝病法	48
春季防甲肝	48
春天预防肝病复发	48
春季保健	49
正月修养法	49
二月修养法	49
三月修养法	49
春季护口唇	50
春季保健细节	50
春季保健多梳头	50
春季伸懒腰可提神	51
早春防腿老	51
春季感冒的家庭护理	51
春季美容健身	52
春季健身	52
春日散步	52
放风筝	53
慢跑	53

登山	53
春游踏青	54
春季垂钓	54
春季运动的益处	55
春季锻炼讲科学	56
春练应在日出后	57
老人不宜空腹晨练	57
春季美容	58
春天排毒计划	58
春季肌肤护理	59
春季护发	59
春季巧除头屑	60

第三章 夏季养生

气候与健康	62
夏季气候特征	62
立夏	62
小满	63
芒种	63
夏至	63
小暑	64
大暑	64
夏季气候对健康的影响	64
夏季对生理的影响	64
夏季气候对情绪的影响	65
夏季养生原则	65
夏季养生大要	65
人夏重养阳	66
夏季宜养脾	66
夏季宜养心	66

夏季生活起居	67
起居常识	67
合理安排作息时间	67
避免日晒过多	68
夏季居室环境	68
夏季性生活忌贪凉	69
睡眠养生	69
夏季午休	69
夏夜避凉风	70
夏季睡眠所忌	71
心理调适	71
清静度夏	71
忘却与放弃	72
防情绪中暑	72
精神饱满度炎夏	73
服饰选择	74
夏穿衣的学问	74
夏季服装的色彩	75
夏季内衣选择	75
夏日戴帽	75
选择合适的有色眼镜	76
夏季正确选择鞋袜	77
夏季忌佩戴金属首饰	77
夏季合理饮食	77
饮食宜忌	77
防暑多吃绿豆	77
夏季饮食宜清淡	78
夏季宜多吃醋	79
夏季宜吃碱性食物	79
夏季宜饮热茶	79

夏饮牛奶好处多	79
夏季喝啤酒悠着点	80
夏季饮食卫生	80
夏季科学补水	81
夏季宜补无机盐	81
高温作业者的饮食	81
夏季喝冷饮	82
夏季进补	83
夏季宜补充维生素	83
夏季宜吃苦味食物	83
养生果蔬	84
芦 笋	84
草 莓	84
葡 萄	84
梨	85
桃	85
乌 梅	85
西 瓜	85
西红柿	85
黄 瓜	86
苦 瓜	86
茺 菁	86
冬 瓜	86
姜	86
养生野菜	87
苦笋	87
仙人掌	87
野 蒜	87
车前草	87
仙鹤草	87
牛舌菜	88
夏枯草	88
景天三七	88

猪毛菜	88
养生粥	88
绿豆粥	89
黄瓜粥	89
桂圆粥	89
薄荷粥	90
金银花粥	90
红枣莲子粥	90
粟米山药糊	90
养生茶	90
绿豆茶	90
麦门冬茶	91
槐花茶	91
蜂蜜茶	91
五味枸杞饮	91
乌发茶	91
月季花茶	91
藿香茶	92
枸杞菊花茶	92
三花茶	92
鸭梨绿茶	92
葡萄红茶	92
橘皮红枣茶	92
苹果绿茶	93
苦瓜茶	93
莲心茶	93
竹叶茶	93
双花茶	93
山楂茶	93
瓜豆茶	93
胡桃豆浆	94
夏季防病保健	94

夏季防病	94
相心病法	94
六气治心法	94
六气治脾法	95
夏季防乙脑	95
夏季疖的防治	95
痢疾的防治	96
夏季防中暑	97
夏季防阴暑	98
小儿夏季热	98
夏季防痔疮	99
夏天当防脑中风	99
夏季宜防皮肤病	100
夏季保健	102
四月修养法	102
五月修养法	102
六月修养法	102
告别苦夏	103
夏季产妇的自我保健	104
夏季防痱子	104
夏季流汗与健康	105
夏季防家用电器病	105
夏季美容健身	106
夏季健身	106
夏季不宜过劳	107
夏季锻炼讲科学	107
老人伏天健身	108
夏季游泳	108
夏日闲庭信步	109
夏季雨练	110
夏季度假	110
夏季玩健身球	111

夏季光脚走路	111
夏季减肥	111
夏季美容	112
夏天皮肤护理策略	112
夏季洗脸忌冷水	113
夏季护肤的禁忌	113
夏季肌肤营养保健	114
夏季蔬果美容法	114
夏季化妆常识	115
夏季护发	115
夏季防脱发	116

第四章 秋季养生

气候与健康	118
秋季气候特征	118
立 秋	118
处 暑	118
白 露	119
秋 分	119
寒 露	120
霜 降	120
秋季气候对健康的影响	120
气候对情绪的影响	120
秋季气候对生理的影响	121
秋季养生原则	121
秋季养生大要	121
秋季宜养胃	122
秋季宜养阴	122
秋季生活起居	123

起居常识	123
早睡早起	123
莫开灯睡觉	124
秋冻要适度	124
开窗的最佳时间	124
秋季性生活	125
居室色彩与身心健康	125
睡眠养生	126
秋天好好睡	126
秋季睡眠八忌	127
金秋睡觉莫贪凉	128
秋季睡向的讲究	128
心理调适	128
老年人防秋愁	128
秋季养生心宜静	129
驱散秋季的忧郁	129
服饰选择	130
秋季慎添衣	130
秋季科学穿衣	131
秋装晒晒再穿	131
秋寒慎穿裙装	131
干洗的衣服应晾晒	132
秋季合理饮食	132
饮食宜忌	132
秋季饮食分时节	132
女性秋季食疗	133
秋季饮食应有节	134
秋季饮食需小心	134
秋食水果有学问	135
秋日科学进补	136

秋季饮食宜少辛多酸	136
秋季宜食甘润之物	136
养生野菜	137
马齿苋	137
野 菊	137
野地瓜	138
绞股蓝	138
养生果蔬	138
梨	138
香 蕉	139
荔 枝	139
苹 果	139
石 榴	139
葡 萄	140
芒 果	140
阳 桃	140
柚 子	140
山 楂	140
柠 檬	141
莲 子	141
莲 藕	141
芡 实	141
百 合	141
萝 卜	142
甘 蔗	142
银 耳	142
菠 菜	142
大 枣	142
柿 子	143
花 生	143
柑 橘	143
养生粥	143
雪梨粥	143