

《细节决定健康之科学四季养生薄

图书基本信息

书名：《细节决定健康之科学四季养生保健细节》

13位ISBN编号：9787538436051

10位ISBN编号：7538436057

出版时间：2008-1

出版社：吉林科学技术出版社

作者：纪康宝主编

页数：319

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.tushu111.com

《细节决定健康之科学四季养生薄》

内容概要

拥有健康的体魄，远离疾病的侵袭，是每个人的最大愿望。《科学四季养生保健细节》正是基于这一点，从生活中容易被忽视的健康细节入手，向读者科学地讲述了与我们的生活密切相关又容易被忽视的健康问题，并且每个问题均附有一个温馨提示，从理论和实际出发，给读者最通俗、最个体的忠告。

《细节决定健康之科学四季养生薄

作者简介

纪康宝，著名养生专家、大众健康科普作家，国内知名养生机构孔伯华养生医馆“亚健康教育研究室”主任。近年来，纪康宝先生一直致力于亚健康教育与中医养生保健的课题研究，相继出版了一系列养生保健著作，如《细节决定健康》、《习惯是最好的医生》、《给老爸老妈的健康枕边书》等。其中《细节决定健康》自2005年出版以来，荣登各类图书排行榜，成为倍受瞩目的大众健康类畅销书！纪康宝先生的作品因独特的养生视角和新颖的健康理念广受好评，成为大众健康类图书一道独特的风景线，其本人被业界权威媒体《中国图书商报》评选为“2006年十大健康图书策划人”。

书籍目录

第一章 春季养生健康饮食1 立春过后不宜多吃羊肉2 春天吃荠菜，血压不反弹3 吃香椿开水烫一下最好4 春天吃甘蔗小心霉变5 春笋一顿最多吃150克6 春茶上市，辨别有窍门7 初春吃什么可杀菌8 春季吃花讲究多9 春季吃鱼别烧焦10 春季煲汤忌油腻11 山药荸荠治春困12 热辣汤防春季感冒 13 春天，吃韭菜比黄瓜好14 元宵好吃，切莫过量15 春季菠菜补铁是误区16 春食橄榄防呼吸道感染日常保健1 飞虫入耳怎么办2 花粉过敏，有风别开窗3 春季勤梳头偏头疼不犯4 怎样春捂不上火5 春天家里少铺地毯 6 冬衣储藏需分类7 春天逛街最多四小时 8 春季伸懒腰保护心脏9 春季体检正当时10 多喝白开水对付天气变化11 春季储存药品防霉变12 早春灭蟑效果好13 选个好枕头春天睡好觉14 自制香袋提神防春困15 春季杀菌别漏死角16 春季除头屑啤酒帮大忙17 春季进屋别急着脱衣中老年养生1 停暖后，老人保暖要注意2 早春防止腿先老3 西洋参消除老人春季疲乏4 春季养肝的药膳食疗5 春季“酸碱”平衡调节老人脾胃6 老人春季宜多吃草莓7 春季老人吃山药养胃8 春季桃花滋润皮肤9 春季蜂蜜助养生10 春季大蒜刺激老人食欲11 湿重体质者春季食疗法12 中老年春季养生粥13 春季的四种养生药膳14 老人春季防火宜多食青萝卜 15 春季按摩脸延年益寿健身休闲1 春放风筝放松眼睛2 出游拒绝蜜蜂“骚扰” 3 春游缘何眼睛痒?4 春雨中散步好处多5 春季锻炼忌讳大汗淋漓6 春天运动需防扭伤7 天凉锻炼，喝水易被忽视8 春天运动搭配首选碳水化合物9 春季练出修长美腿10 春天游泳前需补充热量11 春季马拉松运动的注意事项12 带醋春游益处多13 春天谨防身体“缩筋” 14 春季爬山掌握呼吸频率15 春季郊游，不要乱碰溪水16 踏青太累当心脚趾“抗议” 17 毒蛇出洞别大意18 春来花毒要提防19 春季钓鱼有益养生疾病用药1 飞沫传疾病通风是关键2 春天“流脑”是高峰3 春季手足裂口涂药要坚持4 春季药酒并非人人适宜5 春季防过敏性鼻炎6 初春鼻出血不要仰卧7 春天旧病易复发8 春天过敏药，无效赶紧换9 初春易诱发心梗10 春季防疹需区分11 春季桃花癣，少用化妆品12 春季降糖不妨试试野菜13 多养肺可止春咳14 哮喘的春季预防15 春季的防病良药——板蓝根16 春天警惕猩红热17 春季甲肝到了高发期18 忽冷忽热易得“风温病” 19 春季适宜调养风温病20 春季心肌炎患者少干体力活21 结核患者春季注意衣物增减22 春寒留神呼吸道感染23 春季小心“热感冒” 24 天气回暖要防肛肠病25 春柳浑身都是宝26 春节当心“瓜子病” 两性健康1 春季吃出激情的4种食物 2 春季气候对房事的影响3 男人春季性保健别乱补4 初春不宜怀孕5 别让春天影响了睪丸健康6 春季，三种锻炼增强性耐受力7 春季喝茶也助“性” 8 春季，警惕血压升高9 春季须防前列腺疾病10 春季慎防阴茎头包皮皮炎化妆美容1 初春为自己敷个面膜2 蒸脸对抗春季干燥3 春天给嘴做个唇膜4 爱美的你别放过螨虫5 防晒，从春天做准备6 敏感美眉巧过难关7 春天，橄榄油是好帮手8 春季红血丝 少喝咖啡可乐9 春天痤疮最易复发10 春季，毛孔修复需区分心理调节 1 春天为何情绪不稳2 春季当心隐匿性精神病3 柳絮容易引发抑郁病4 心情不好去春游5 郁闷、易怒者在春季需要调节6 清明是生命教育的好时节7 三月跳槽高峰期8 “暖冬”导致精神疾病高发期提前到来9 春季女性更易抑郁第二章 夏季养生健康饮食1 立夏多吃稀食2 解暑喝碗大麦茶3 夏日泥鳅水中宝4 少女夏季少喝汽水5 冷饮喝多刺激胃6 初夏吃樱桃，食疗作用多7 桃、李、杏都不要多吃8 夏日吃鸭祛暑热9 夏天外出吃根香蕉10 夏天多吃黄花鱼11 小暑食黄鳝稳定血糖12 畸形水果吃了伤肾13 绿豆汤熬10分钟即可14 夏季，苦味食物别乱吃15 “桑拿天”多吃富水蔬菜16 夏天吃凉拌菜最适宜17 消暑药茶缓解夏季不适18 夏季食鳖健脾开胃19 夏季吃水果适可而止20 喝凉茶不当引发中暑日常保健1 血热的人夏季如何“凉血” 2 眼药夏天宜放冰箱中3 女士夏季穿着不当有害健康4 夏天宜穿白色内衣5 游泳少用卫生棉条6 夏季，凉水冲脚易得病7 夏打盹喝点糖盐水8 热带水果别放冰箱里9 夏天牛奶别冰冻10 梅雨季节需防霉雨11 劣质太阳镜不如不戴12 夏季必备风油精13 夏天，冰箱要勤擦14 夏天洗澡警惕心绞痛15 枕芯夏季定期更换16 夏季穿拖鞋不当也“惹事” 17 夏季凉席要清洗18 夏天坐火车防暑是关键19 夏季莫与宠物“亲密接触” 20 夏季驱蚊有妙方21 夏日电扇莫直吹22 夏季饮用瓶装水慎防病23 凉鞋选不好 伤身又惹事24 夏季司机注意光污染25 皮肤晒了抹点芦荟汁26 盛夏时节慎拔牙27 天热，爽身粉少用28 夏季花露水巧用中老年养生1 夏季菜根也是良药2 清热解渴的药粥3 夏季睡眠有禁忌4 三伏天里多吃豆5 夏季吃凉面可解暑6 老人夏天谨防热中风7 夏季补钙吃咸鸭蛋8 夏天别久坐公园木椅9 肩周炎患者多摇扇子10 吃“蕨根粉”对付食欲不振11 夏食酸梅好处多12 天热给椅子加个垫13 老人夏天吃饭顺序有讲究14 老慢支用空调，温度设到26 以上15 雨水季节，老人房间必须除湿16 夏季居室适宜薰香17 夏季不要吃时间过久但无腐败气味的食物18 羊蝎子虽好 夏季少吃健身休闲1 夏日爬山可“突击排盐” 2 郊游别乱吃野味3 夏季垂钓注意防蚯蚓病4 春夏出游须防“莱姆病” 5 夏季健身别钻空调房6 夏季试试“轻运动” 7 夏季，试试水中慢跑吧8 海边慎做“沙滩浴” 9 泳衣不要选深色10 游泳时要补水11 挑泳镜，垫圈吸力要适中12

夏季不要过度健身13 夏季运动避免受伤14 夏天傍晚锻炼最合适15 去公共泳池当心“泳病”疾病用药1
治天热中暑仁丹是好帮手2 夏天要小心光敏性物质3 夏季食物中毒的急救措施4 夏季当心面瘫5 皮炎3周
可恢复6 盛夏心血管病人早晨喝水7 夏季常备防暑药8 对付“空调病”有五招9 对付“空调病”有五
招10 夏天降压药减量11 夏天，糖浆放冰箱不科学12 夏季吃西瓜讲究多13 对付夏季脚气，对症下
药14 用藿香正气，剂型有区分15 肿瘤患者夏季提防中暑16 如何应付夏日头痛17 夏季里就要预防冬季
患病18 酷暑当心颈椎受凉19 夏季过敏体质别吃菠萝20 牙膏夏日有妙用21 夏季糖友不要放松警惕22 桑
叶泡水夏季养生23 夏天留神吃进寄生虫24 夏日火旺当心口腔溃疡两性健康1 性爱时开空调易感冒2 夏
天性爱小心抽筋3 夏季补阳喝点药茶4 夏季冲洗外阴别用香皂5 夏日性生活后别喝冷饮6 游泳提升女性
性能力7 夏季，性病也升温8 夏月经期更要防寒9 夏季尿道炎内裤是祸首10 夏季保养好阴囊化妆美容1
夏天“防痘”补充维生素2 夏季，三围保健别忽视3 夏季保养背部清洁最重要4 夏季脱毛最好用剃刀5
常用止汗液皮肤受磨难6 防晒霜，用前晃一晃7 夏天，首饰要勤摘勤洗8 夏天洗发水选防晒的9 遮阳伞
最好别两用10 夏天做抽脂需三思11 多补水可修复旧斑12 夏季，颈部保养的最佳时机13 防晒霜防晒指
数不宜太高14 出汗后的皮肤保养15 初夏女性化妆秘籍16 珍珠粉是夏季护肤佳品心理调节1 当心“夏季
情感障碍”2 夏天早醒当心抑郁到来3 夏季减压试试放松疗法4 暑假给孩子补补心理课5 五一旅游注意
心理安全6 夏季当心“公路狂躁症”7 夏季，不良情绪可致口臭8 梅雨季节使人更加抑郁9 夏日上火容
易引发癌症10 夏季无名火可能来自抑郁门第三章 秋季养生健康饮食1 秋季土豆是减肥佳品2 吃螃蟹有
五个忌讳3 秋季酸菜多洗洗再吃4 霜降后，宜食栗子进补5 狗肉不适合秋天进补6 秋季润燥吃点“五仁
”7 秋天多吃百合莲子8 秋季哪些食物可排毒9 秋季干燥的中药调理法10 看准食物酸碱“贴秋膘”11 秋
天多吃葡萄可排毒12 秋日食冬瓜防止发胖13 秋季扁豆健脾益胃14 秋天吃南瓜改善秋燥15 入秋萝卜助
消化16 秋日吃田螺祛病养生17 秋季服药期间不要吃柚子18 “猪肺汤”不能缓解秋燥19 月饼并非人人
适宜20 重阳茱萸消病灭灾21 秋季香菇是个宝22 落英缤纷食菊花23 秋季常吃葵花籽24 秋天吃柿子美容
减肥日常保健1 秋天洗手水别太热2 秋天，汽车空调别“休息”3 秋后蜂蜜不要吃4 鼻子干，用热水熏
熏5 入秋后少用拔罐祛寒气6 “秋冻”别乱来7 皮肤瘙痒洗澡别太勤8 天凉重点护肚脐9 秋天静电危害
多10 秋天谨防“毒雾”11 秋令常做健鼻功12 初秋保健适宜药浴13 秋天盖被子前先晒晒中老年养生1 秋
天，先调脾胃再进补2 中老年秋季养肺有良方3 红豆汤驱走秋寒4 秋天补锌不要盲目5 秋膘贴过头吃点
清淡食物6 秋季吃玉米“粗细粮搭配”7 晚秋进补食芡实8 秋季养生茶疗法9 一天2个梨解秋燥10 素食进
补好处多健身休闲1 秋季锻炼，别喝矿泉水2 秋季出游带块巧克力3 秋游野炊的注意事项4 老年人秋游
防止过度疲劳5 路边的秋花莫要采6 “秋登”姿势很重要7 立秋后冬泳者该下水了8 耐寒锻炼始于初秋9
早秋锻炼防止咽喉肿痛10 练瑜伽可避“秋老虎”疾病用药1 秋末随身带药2 秋天咳嗽如何吃药3 秋天，
尽量别输液4 秋天别老含着润喉片5 秋天谨防脑血栓6 天凉谨防骨“捣乱”7 秋天防治便秘8 寒露天当心
气管炎9 秋季，蛔虫多发季10 立秋还会继续长痱子11 秋天痔疮易复发12 干眼病，眼药水不能多用13 入
秋防治红眼病14 秋令容易“打摆子”15 秋来重点防甲肝16 偏瘫患者秋季调养很重要17 秋季腹泻别急
着用药健康饮食1 秋天要适当节制性欲2 秋季食疗治阳痿3 妇科疾病秋季猖狂4 秋老虎天气四项运动帮
你健康助“性”5 秋季“男人病”进入高发期6 秋季，冷热水洗澡增强性功能7 秋季，哪些海鲜能助
性?8 秋天，做爱要补充水9 女性“下身疾病”秋季治疗正当时10 更年期妇女增进性欲化妆美容1 秋季
保护头发少熬夜2 秋天，三类护肤品该换了3 秋煤化个湿润妆4 秋季，手也要精心保养5 秋季，祛斑最
佳时机6 秋季少用自制面膜7 睡前脸部按摩增添皮肤活力8 赶走秋日痘痘有窍门9 秋季保湿喷雾不离
手10 秋季美容，选水果有技巧心理调节1 入秋防“情绪感冒”2 预防“悲秋”多喝茶3 秋季心理放松
法4 入秋当心“情绪疲软”5 选对零食“十一”长假摆脱压力6 秋季“五更泄泻”与抑郁有关7 女性秋
季早晨散步缓解抑郁症8 小心“开学综合征”9 秋季进入自杀高发季10 中秋节，找点事情做第四章 冬
季养生健康饮食1 冬季多吃“养生三宝”2 冬季吃食物当心中毒3 冬天应多食用糯米4 冬天也要适当吃
凉菜5 冬季红茶比绿茶好6 兔肉性凉冬季少吃7 冬季怕冷多吃黑色食物8 冬食银耳可润肺9 高压锅熬腊八
粥营养最多10 冬季吃桂圆养心安神11 吃完麻辣火锅吃点枇杷膏12 四种暖胃的蔬菜13 冬天吃火锅的注
意事项14 冬食辣椒预防风湿病15 冬日吃姜可以防晕车16 冬季餐桌别少了大白菜17 冬季最宜吃鲫鱼18
冬天吃荞麦保护血管19 喝“三汤”治冬季感冒20 冬季吃藕可补血日常保健1 冬天保养头发防静电2 过
敏体质不宜穿羽绒服3 脚后跟裂了穿宽松的鞋4 冬季养花草室内不干燥5 冬天手套专人专用6 口腔溃疡
别用电热毯7 冬天出门别忘戴围巾8 得了痔疮少喝啤酒可乐9 冬天晚上别怕上厕所10 冬天洗浴当心“晕
澡”11 冬天别穿太紧的鞋12 鞠躬10次暖和全身13 冬天穿厚料长裙14 冬天，大点被子更健康15 冬季干
活戴上橡胶手套16 天冷出门戴口罩17 米醋可对付冬季落枕18 冬季不能久卧久坐19 冬季穿纯棉袜要“

《细节决定健康之科学四季养生薄》

对症” 20 冬季脸部防雪花伤害21 冬季，老人患流感小心用药22 冬天也别吃剩23 冬季做长途车需要常开窗24 冬天洗澡不宜搓25 冬天洗菜更要细心中老年养生1 冬季养生粥滋阴补阳2 老人安全过冬防意外3 冬季警惕体温过低4 冬季喝茶可防瘙痒5 冬天老人慎防骨折6 冬天要勤测血压7 冬季老人不可多吃橘子8 冬日室内晒太阳作用小9 三九天，常吃带馅面食身体好10 冬季老人治阳虚11 老人适宜喝黄酒祛寒12 老人冬季按摩可养骨13 老人寒冬防眼病 补维生素B214 冬日中药泡脚半小时15 老人不宜喝白酒御寒16 天冷老人要暖背17 冬季居室别养鸟18 冬季热敷好处多19 保暖内衣 老人不适合穿20 冬至养生先养肾健身休闲1 冬季健身随身带包奶2 冬泳，细节很重要3 初冬锻炼防鼻出血4 中老年滑冰要把安全放在首位5 冬天健身最能减肥6 冬季室内瑜伽可抗寒7 “冬练三九”有学问8 滑雪热量消耗大9 冬季长跑的防护要领10 冬季健身防肌肉拉伤11 冬季发汗可健身12 冬季健身室内比室外好13 冬季减肥多喝奶14 冬季登山讲究多15 冬季滑雪好处多16 滑雪，摔跤有技巧疾病用药1 冬季需防雪盲症2 冠心病，入冬前先检查3 冬季导致头痛原因多4 冬季吃心绞痛药姿势很重要5 寒冬时节自备药箱6 青光眼最好找个温度“过渡段” 7 自疗冻疮要赶早8 “老慢支”过冬，吃点补药9 金银花抗冬季感冒10 冬天喝膏方因人而异11 冬天喝粥治感冒12 糖尿患者病冬季勤洗脚13 冬季应防“冰冻肩” 14 冬季肺心病防感冒15 寒冬警惕“装修性哮喘” 16 冬季预防口角炎17 冬季全身痒是疾病预警18 暖冬呼吸道疾病易复发19 冬天烫伤莫大意20 雷诺氏症重点防21 冬季也要防胃病两性健康1 冬季房事进补好时机2 冬季适度性生活可减肥3 冬季性生活，最好适度放缓4 冬季，男人每天喝2升水5 冬季，性爱流汗的男人是体虚吗6 “性”高采烈地过新年7 冬季性生活预防感冒8 冬季避免酒后行房9 身体暖了开始“做事” 10 冬季，性事过多小心痔疮化妆美容1 夏季防晒霜不要在冬季用2 冬季，敏感皮肤者禁忌多3 冬天抹甘油，适得其反4 冬季防裂唇膏要坚持使用5 美容三宜，轻松护肤6 芦荟润肤，简单实用7 冬季保湿的3个误区8 冬季剃须应选择在早晨9 冬季美甲技巧多10 冬季购买浓郁些的香水心理调节1 冬季抑郁症袭击心理创伤人群2 小雪怎样吃出“好心情” 3 年底到看心病的上班族大增4 谨防春节心理失调症5 春节：别为送礼愁出病6 一月高考生心理调整的关键期7 春节恐慌困扰单身族8 冬季，焦虑引发胃病心9 冬季提早预防“春天抑郁” 10 注意防范冬季的精神“感冒”

章节摘录

第一章 春季养生 健康饮食

1 立春过后不宜多吃羊肉 羊肉能助元阳、补精血、疗肺虚、益劳损，是一种优良的温补强壮剂。冬季常吃，不仅可以增加人体热量，抵御寒冷；还能增加消化酶、保护胃壁、修复胃黏膜、帮助脾胃消化，起到抗衰老的作用。但是，进入春季，人体阳气得以升发，肝脏得以疏泄，人体新陈代谢最为活跃。而人体肠胃经过冬季的长期进补和正月的肥甘美食，积滞较重，因此不宜再吃油腻辛辣之物，以免助阳外泄。羊肉是“性热”的代表，多吃很可能会上火，导致胃疼、大便干结、咯血、咳嗽、黄痰、烦躁、失眠、乳房胀痛等症状。当然，偶尔吃一点没什么大碍，如果吃羊肉时能配点萝卜，效果会更好。 **细节提醒** 应多吃点芽类、豆类、韭菜、青菜、香椿头、百合、枸杞头、马兰头、豌豆苗、荸荠、海带、鸡蛋、瘦猪肉、鲤鱼、山药等食物。还应多吃些多汁蔬果，如西红柿、萝卜等，为人体补充水分。

2 春天吃荠菜，血压不反弹 潮州有“到了三月三，荠菜当灵丹”的古谚语。清明前后，南方的妇女经常带着孩子们采摘野生的荠菜，回去包饺子、做馄饨、熬粥用。荠菜作为一种野菜，受到这样的称颂，决不是偶然的。现代医学研究，荠菜含有11种氨基酸，营养非常丰富。每千克荠菜含蛋白质42.4克、脂肪3.2克、糖48克、粗纤维11.2克、维生素C含量高于西红柿，胡萝卜素含量可与胡萝卜媲美。此外，还含有较多的钙、铁、钾、镁等微量元素。荠菜不但营养丰富，还有很高的药用价值。常吃荠菜，对防治麻疹、皮肤角化、呼吸系统感染、软骨病、前列腺炎、泌尿系感染等均有较好的疗效。荠菜全草均可入药，其花是止血良药，种子还可以明目去风，治疗眼病和黄疸。民间用荠菜和粳米熬制成荠菜糊，古称“百岁羹”，老年人常食用既可防病又可延年益寿。荠菜的吃法荤素皆宜，用其拌煮豆腐，炸春卷尤为清香爽口。也可将荠菜放沸水中焯一下后切碎，以植物油、味精、葱花、姜末等为配料，制成凉拌小菜，爽口美味，齿颊留香。如果配以瘦肉丝、香菇、木耳等更别有风味。 **细节提醒** 高血压老病友还可以在春天多买一些荠菜，洗净晾干后切碎，每次取少许用沸水冲泡，可以长期服用。

3 吃香椿开水烫一下最好 初春时节，香椿上市。香椿营养丰富，春季新枝嫩叶口感最好，味道也清香扑鼻，有“树上蔬菜”的美称。“食用香椿，不染杂病”，香椿还有很高的药用价值。中医认为，香椿味苦，性寒，有清热解毒、健胃理气功效；它的味道芳香，能起到醒脾、开胃的作用。香椿还是治疗肠炎、痢疾、泌尿系统的良药。现代营养学研究也发现，香椿含有维生素E，具有很强的抗衰老作用。香椿有很多种吃法，炒、拌、蒸、炆都可以，“香椿拌豆腐”、“香椿炒鸡蛋”都是既方便又有营养的做法。前者把香椿芽洗净后用开水烫5分钟，挤出水切成细末；把盒装豆腐倒出盛盘，加入香椿芽末、精盐、香油拌匀即成。后者把香椿切成小粒，再与鸡蛋、食盐、味精一起放入搅匀，放入锅中煎炒二至三分钟即可食用。但有一点需要特别注意，香椿中含有有毒物质亚硝酸盐，为了降低香椿本身亚硝酸盐的含量，所以一定要吃用开水烫过的香椿。平均每千克香椿中含有30毫克以上亚硝酸盐，老叶中的含量更高，而用开水烫后，每千克仅含4.4毫克。所以吃香椿前别偷懒，用开水烫一下最安全。 **细节提醒** 香椿芽以谷雨前为佳，应吃早、吃鲜、吃嫩；谷雨后，其膳食纤维老化，口感乏味，营养价值也大大降低。

4 春天吃甘蔗小心霉变 北方的初春，每年都会发生一些甘蔗中毒事件。甘蔗由于甜脆爽口，受到很多人的喜爱。同时，甘蔗也是生津润燥、解热败火的佳品。可是好端端的甘蔗怎么会中毒呢？其实，甘蔗中毒与运输、储存方式不当及人们不具备一定的分辨能力有很大关系。甘蔗一般在秋季成熟。北方的甘蔗大多是在前一年11月底从南方运过来的，如果运输、储存方式及条件不当，初春气温回暖时极适合霉菌生长，便会产生大量毒素。因此，北方地区甘蔗霉变往往发生在初春。霉变的甘蔗毒性很大，在吃后2小时内，轻者表现为恶心头晕、腹痛腹泻，严重者出现神经中毒症状，如抢救不及时，轻则可能致残，严重时甚至会危及生命。因此，在购买甘蔗时宜仔细挑选，才能避免中毒。正常的甘蔗外表往往干净且富有光泽，肉质洁白，鲜汁甘甜且无异味；而霉变的甘蔗外皮失去光泽，梢头和断面会出现白色的丝状物，肉质为红色或棕褐色，有一股酒糟味。可以先把甘蔗横向剥开，看剥开的断面颜色是否正常，闻闻有无异味。一旦发生中毒，应尽快送往医院洗胃、灌肠以排除毒物。 **细节提醒** 如果将甘蔗去皮榨汁饮用，不仅吃起来安全，味道也更加爽口。不过吃完甘蔗后必须漱漱口，以防止龋齿。

5 春笋一顿最多吃150克 近来，随着春笋上市，因为“尝鲜”而引发过敏性皮炎、呼吸道及消化道疾病的人也随之增多。春季本来就容易过敏，对于患有摄入性过敏症的人来说，吃鲜笋更要小心。春笋不仅肉质鲜脆，味香纯甜，且营养丰富，含有人体不可缺少的蛋白质、脂肪、糖类和B族维生素、维生素C、维生素E以及铁、钙、磷等矿物质，所含氨基酸高达16~18种，包含人体必需的赖氨酸、

色氨酸、苏氨酸、苯丙氨酸、谷氨酸及胱氨酸等。笋中还含有大量的纤维素，对高血脂症、高血压、冠心病、糖尿病及痔疮均有较好的食疗作用，是减肥者最理想的食物之一。由于春笋具有吸收其他食物的鲜味的特点，所以，既可与肉、禽及海鲜等合烹，也可辅以食用菌、叶菜类等素材合烧，如笋炒肉丝、海鲜炒笋、蘑菇笋片等。但是，有过敏体质的人吃春笋时要小心，因为吃多了很容易诱发哮喘等老慢支疾病，以及过敏性鼻炎、皮炎和荨麻疹。吃的时候最好先少尝一点，如有过敏反应，应该马上停止。普通人每人每餐最好也不要超过半根，大概在150克左右就可以了。因为春笋中含有较多的草酸，会与钙结合为不溶于水的草酸钙，影响人体对钙的吸收。所以，14岁以下儿童及尿路结石和肾结石者应少吃或忌食。细节提醒 最好先用开水把笋烫5~10分钟，这样既可高温分解大部分草酸，又能使菜肴无涩感，味道更鲜美。同时，吃笋时尽量不要和海鱼同吃，避免引发皮肤病。

6 春茶上市，辨别有窍门 春茶是指当年5月底之前采制的茶叶；夏茶是6月初至7月初采制而成的；7月中以后采制的当年茶叶算秋茶。茶叶中的氨基酸含量多少直接影响着茶汤的鲜爽度，而春季是茶叶中氨基酸含量最高的季节，所以春茶的品质也最好。由于春季气温适中、雨量充沛，加上茶树经头年秋季较长时期的休养生息，体内营养成分丰富。再加上春茶生长期一般无病虫害，茶叶无污染。因此，春茶，特别是早期的春茶，往往是一年中绿茶品质最佳的。分辨春茶的方法有两种：一是干看，二是湿看。干看指在冲泡前观看茶叶的外形、色泽，品味香气。春茶的叶子一般裹得较紧，显得肥壮厚实，有的还有较多毫毛，色泽鲜润，香气浓郁而新鲜。夏茶和秋茶则叶子松散，颜色暗，香气平和。湿看就是将茶叶冲泡后，通过闻香、尝味、看叶底来进一步做出判断。春茶冲泡时茶叶下沉较快，香气浓烈持久，滋味醇厚；绿茶汤色绿中透黄，红茶汤色红艳显金圈；茶底柔软厚实，正常芽叶多。夏茶和秋茶在冲泡时茶叶下沉较慢，香气不高，茶底薄且较硬。

春茶中的咖啡因、活性生物碱以及多种芳香物含量较高，易使人的神经系统兴奋，对神经衰弱、心脑血管疾病患者有不良影响。另外，春茶中不经氧化的多酚类物质和醛类物质含量较多，胃肠功能差的人，特别是慢性胃肠道炎症患者，易引起胃痛、胀满、便秘、口干等症状。细节提醒 春茶买回来后最好先放置一段时间，等茶中的多酚类物质自动氧化，对胃肠的刺激降低以后再喝。选购春茶时不要买太潮的，否则茶叶不易保存，很容易发霉。

7 初春吃什么可杀菌 初春是冬春的换季季节，很容易造成流感、流脑、麻疹、猩红热、肺炎等疾病的流行。而多吃杀菌食物有提高人体免疫力的功效，还能祛阴散寒。葱、姜、蒜、韭菜等温性食物具有良好的杀菌功效。初春多吃葱可以预防感冒，因为葱里的葱辣素具有较强的杀菌、抑菌作用；大蒜中的大蒜素也有很好的杀菌作用，能杀灭多种病菌；韭菜含有丰富的蛋白质、维生素A、钙、磷等，若在初春多食同样具有很好的杀菌功效。

多吃富含维生素C的食物也能提高机体免疫力，它们不仅可维持呼吸道黏膜的完整性，构成抵御呼吸道感染的屏障，而且对由干燥引发的鼻子出血也有一定的预防作用。白萝卜、青椒、卷心菜等都是富含维生素C的温性食物，这一季节不妨多吃一点。细节提醒 小葱拌豆腐是春季餐桌上的美味佳肴，但经营养学家研究：豆腐含钙，小葱含草酸，二者融合生成白色沉淀物——草酸钙，不易被人体吸收。这不仅破坏了豆腐的营养价值，还可能在体内形成结石，危害人体健康。因此小葱拌豆腐应列为食物搭配的误区。

8 春季吃花讲究多 春季到来，迎春、玉兰、樱花等陆续开放，很多人拾花瓣回去食用。我国食用花卉历史悠久。清代《餐芳谱》中，详细叙述了20多种鲜花食品的制作方法，如桂花丸子、茉莉汤、桂花干贝、茉莉鸡脯、菊花糕、冰糖百合汤等。食用花卉可以吃的部分包括鳞茎，根部，枝叶，花蕾，花瓣，花蕊。但是并不是说所有的花都能做菜，比如百合。百合一共有30多个品种，能吃的却只有两个品种，一个是兰州百合，一个是龙眼百合。所以在挑选花入菜的时候，一定要先确定是不是无毒的，比如，一些花卉如夹竹桃、曼陀罗、一品红等，含有对人体有害的成分，不能随意食用。即使是同一种花卉，不同品种的功效也不一样，误食有毒的花会引起人体过敏、中毒反应。同时，一般可以食用的花卉都含高淀粉和高糖类，这样才可以入口，尝起来口感才不错。另外，饭店里的鲜花一般来自于生态园里的绿色食品，而市场上销售的花材，为了使花生长得更快速、更艳丽，花农大量施用化肥、农药，不适于食用，最好是选择自家栽种的花朵，才能比较放心。

细节提醒 9 春季吃鱼别烧焦 鲜花烹饪一般应以清淡为主，不宜煎炸，不宜用过重作料，应尽量保持鲜花本身的色香味。春天鱼类的品种多，鱼的烹调方法也很多。首先是清蒸，清蒸鱼肉质细嫩，味道鲜香，能够补虚损，抗疲劳。用鱼煲的汤鲜美怡人，是补气养胃、健脑益智的好食谱；鱼还可以用炸、炒、烩等方法烹饪。鱼的营养价值很高，而脂肪含量却不高，蛋白质利用率高达95%以上。鱼肉中含有的不饱和脂肪酸和鱼鳞中含有的卵磷脂，可预防动脉硬化，降低血脂，促进血液循环，抑制血小板凝集，减少脑血栓的形成和心肌梗塞，降低胆固醇，

具有健脑作用。但要注意有些鱼不能吃，如被工业废水和农药污染过的鱼不能吃。鱼头和鱼子是各种残留的农药和其他有毒化学物质的富集区，食用这两个部位要谨慎。被污染过的鱼一般眼睛浑浊，鱼鳃粗糙暗红，甚则鱼的形态不完整，脊椎弯曲。此外，鱼烧焦后会产生一种致癌物质，故烧焦的鱼不能吃。有些鱼会携带一些病菌或感染某些寄生虫病，所以要烧熟或蒸透，否则容易被传染。

细节提醒 鱼类含有嘌呤类物质，所以痛风患者吃鱼要谨慎，血小板减少、血友病、维生素K缺乏等出血性疾病患者亦要少吃或不吃鱼，因其易导致患者的毛细血管出血不止，从而加重症状。 10

春季煲汤忌油腻 春季饮食宜清淡，喝汤也颇有讲究。春季煲汤不要太油腻、忌燥热。要煲一锅靓汤，原材料是关键所在。用于制汤的原料，通常为动物性原料，如鸡肉、鸭肉、猪瘦肉、猪肘子、猪骨、火腿、板鸭、鱼类等，这类食品含有丰富的蛋白质和核苷酸等，肉中能溶解于水的含氮浸出物，是汤鲜味的主要来源。但这里所说的“鲜”，是指在鱼、畜、禽被杀死后3~5小时，此时，鱼、畜或禽肉中的各种酶，会使蛋白质、脂肪等分解为人体易于吸收的氨基酸、脂肪酸，味道最佳。鸡汤、鱼头豆腐汤、菜干汤、冬瓜沙骨汤都比较适合春季喝。煲汤首先用大火煮沸，接着改用小火慢煲。首先要明确，煲汤不是时间越久越好。汤中的营养物质如氨基酸类，加热时间过长，营养反被破坏；药物如人参久煲之后，其起效的人参皂甙将随煲煮时间延长而逐渐损失。其次要明确，煲汤不可“料熟即可”。一般鱼汤需1~2小时，鸡鸭鹅或猪羊狗或骨头汤，则需3~5小时左右。只有达到这样的时间长度，才能让汤的鲜味完全煲出。煲汤时如果强调汤味，则在冷水时下料比较好，因热水会使蛋白质迅速凝固，不易释出鲜味；如果强调原料的口感，则在热水时下料比较好，口感比较鲜嫩。

细节提醒 煲汤讲究原汁原味，不要过多地放入葱、姜、料酒等调料，以免影响汤的原味。此外，要注意最后放盐，因为盐会使原料中的水分排出，蛋白质凝固，有碍鲜味成分的扩散。 11

山药荸荠治春困 春风宜人，可不少人却嗜睡、打哈欠。如果注意饮食调节，对减轻春困大有裨益。孙思邈的《千金方》中记载：春天饮食应“省酸增甘，以养脾气”。多吃健脾、补肾的食物，如山药、薏米、莲子、南瓜、土豆、白薯、芋头以及含水分比较多的食物，如藕、荸荠、百合等，能解除疲乏。特别是山药和荸荠，称得上是春季养生的佳品。山药含有脂肪较少，几乎为零，而且所含的黏蛋白能预防心血管系统的脂肪沉积，防止动脉过早发生硬化。山药可增加人体淋巴细胞，增强免疫功能，延缓细胞衰老。山药烹制起来也很方便，可以配枸杞子，或将其与米饭放在一起蒸，都是不错的选择。荸荠可作水果生吃，亦可作菜食用，有“地下雪梨”之誉，又被视为“江南人参”，具有清热生津、化湿祛痰、凉血解毒等功效，不过最好洗净煮透后再食用，与莲藕榨汁共饮效果更佳。

细节提醒 赶走春困，还必须及时补充高蛋白食物，如豆腐、牛奶、鱼等；以及人参、银耳等滋补类食品，但不能过量。 12 **热辣汤防春季感冒** 感冒一年四季都会发生，冬春季是多发期，因为流感病毒容易寄生在低温、干燥的寒冷环境里。一般认为，当气候突然变化、冷暖交替之时，风邪病毒最易侵袭人体。为防忠于未然，有这样两种防治感冒的食疗法，不妨一试。 (1) 酸辣豆腐汤。将豆腐、金银菜、黑木耳、瘦肉、鸡蛋一起煮，加入醋和胡椒粉，酸酸辣辣地共汇一锅，吃后可使身体温暖，防止感冒，驱散风寒。

(2) 红糖姜水。老姜、红糖加水熬煮，喝完之后多加衣服使身体发汗。若加入白木耳、枸杞、红枣或是红豆一起煮，有利水利尿的功效；与桂圆共煮，有补中补血效果；取番薯一同煮，则具有养生功效。 **细节提醒** 做红糖姜水，不要用放置时间过久的红糖。因为红糖在存放中极易受乳酸菌的侵害，特别是在一定温度条件下，如加盖不严或渗入水分而受潮时，乳酸菌就会迅速生长繁殖，使片糖中的蔗糖成分逐渐分解成葡萄糖及乳糖，然后转化成乳酸及其他有机酸，使红糖的甜度降低并带有一定的酸味，引起变质不宜食用。

《细节决定健康之科学四季养生薄

编辑推荐

春暖夏暑、秋燥冬寒，每个季节都有自己的特点，因时养生才能健康地度过每一天。这本卡虽然并不贵重，却写满四季养生的知识，希望可以为您在寒暑交替、季节更迭时带来一份关爱，让健康每天与您相伴！好书即好礼，送礼送健康，还有什么比这更好的礼物呢？《细节决定健康之科学四季养生保健细节》依据传统养生理论，结合现代医学的研究成果，依据春暖、夏暑、秋燥、冬寒四季气候的特点，及24节气的气候特征对生命健康的影响，从饮食、日常生活保健、健身休闲、疾病用药、两性健康、化妆美容、心理调节、中老年保健八个方面入手，非常全面地介绍了一年四季中，与衣食住行有关的一套完整的养生方案，以及具体的保健方法和应注意的事项。

《细节决定健康之科学四季养生薄

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.tushu111.com