

《四季天气与养生保健》

图书基本信息

书名：《四季天气与养生保健》

13位ISBN编号：9787502943288

10位ISBN编号：7502943285

出版时间：2007-8

出版社：气象出版社

页数：220

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

《四季天气与养生保健》

前言

健康是人们的最基本诉求，百姓的所谓“无病就是福”的坦言，就是这种诉求的最明了的表露。但是要达到如此平常之目的，也并不容易。健康要有三大基本保证，一是要有物质保证，指的是要有能满足人体正常生活需要的衣、食、住、医方面的基本保证；二是要有精神保证，指的是要有能使人开心生活的文体、娱乐、人际方面的基本保证；三是要有环境保证，指的是要有适宜人体正常生活的自然生态环境，如无污染的土、水、气环境。三者缺一不可而不可也。这其中的道理，应是明明白白，不言而喻的。但是，现实中，能自觉认识这点浅显易懂道理的人，其实并不多见，而能自觉以这点浅显易懂道理来指导生活的人，就更是少而又少了。也许正是这个缘由，现代社会的人，正在不知不觉地患上各种莫名其妙的“现代”病，如“肥胖病”、“空调病”、“黄金周病”、“电脑病”等；还会时不时地遭受各种莫名其妙的食物中毒、有害气体、有害物质的袭击等。所有这些，都会给全民健康水平的提高带来极大的负面影响，也会给国家的振兴带来极大的负面影响。所以，应在全民中大力提倡科学生活，这于国于民，都是很有积极意义的。

《四季天气与养生保健》正是一本提倡科学生活的书，书中共有207个小篇，篇篇谈的都是关于根据气象条件，进行健身、养生的道理与方法。所讲的道理浅显易懂，所讲的方法实用好学，很适合人们采用。可贵的是，书中还以见缝插针的方式，宣传良好的修身养性之道和中华民族的传统美德，读者开卷，不但易得健身之术，还能使心灵深受感悟。它的出版，无疑将能为人们的科学生活提供不少新的借鉴。

作者是一名老气象工作者，从事气象科普工作十几年来，在报刊上发表了有关气象与生活方面的文章，特别是在担任福建电视台《健康气象站》的编导时，撰写了大量气象与健康方面的内容，观众对这个栏目给予了很好的评价。为了让这些日积月累下来的文稿发挥更大的作用，作者作了潜心整理与修改，编著成《四季天气与养生保健》一书。

该书不仅能为人们的科学生活提供新的借鉴，更有利于和方便于作为各地气象台站开展日常语音咨询服务的时尚资料。气象台站可引用作者的文稿，在进行一番必要的“地方化”包装之后，或用在电话咨询服务，或在当地的视听传媒上进行播放，能收到甚佳效果。如果您还不太了解健身、养生的道理与方法，抽空去读读这本书吧，真的会受益匪浅！

《四季天气与养生保健》

内容概要

《四季天气与养生保健》是一本提倡科学生活的书。本书以207篇小短文，介绍按四季的天气气候特点，合理安排衣食住行，进行锻炼与养生的方式与方法。告诉人们如何避免或减轻不利气象条件的影响，并充分利用有利的气象条件来预防疾病的滋生和传播，增进人体自身的免疫功能，促进身体健康。此书对于期望提高生活与生存质量的人来说，有切实的参考价值，很值得一读，特别值得中老年朋友借鉴和参考。

《四季天气与养生保健》

书籍目录

第1篇 春季不可乱进补 养肝护脾宜带甜春吃甘蔗要当心春吃韭菜有利健康春季香椿可菜药两用春吃杂粥有利健康春吃野菜“三不宜”春季锻炼要到树丛中春季锻炼要选好方式春季锻炼要选好时段春风也会带病来春花盛开话蜂蜜春季注意保养肝脏春季不可乱进补春季草莓好滋补春季吃腌制品要注意春季吃鱼的宜与忌春季出游要讲科学春季多听音乐可舒心安神春季要防头痛病春季居室要严防污染春季要防老伤复发春季绿化居室很必要春季要防心病发春季气温剧变要关“心”春季的气象病春季仍当“捂”春季别急摘帽子春季如何洗冬装春季散步的要领春季少吃肥猪肉春季别忧愁春季生活要有规律春季适宜吃的水果春季如何收藏冬装春季听什么音乐好春季怎样选内衣春吃药粥养肝脏春季饮茶有门道春季饮食养生之道春季用被子的科学春季要防红眼病春晨散步有益健康春节不要乱停药克服春困的饮食春选鞋袜有讲究春饮护肝宜带甜春游能多吸负离子春种花，洁空气第2篇 夏季防范肠道病 巧吃水果利养生君子兰——盛夏的植物氧吧夏天不宜常用凉水冲脚夏季要防头发脱落夏季摇扇大有益夏季吃姜能保平安夏季出门慎防冰雹夏季戴顶凉帽好夏季要防低气压伤人夏季要锻炼皮肤的抗热能力夏季多食苦瓜好处多发霉的夏季衣服要消毒夏季谨防“冰箱肠胃炎”夏季防范肠道病夏季要防热浪症夏季也要谨防受凉夏季防暑降温从33 开始夏季要注意保护眼睛夏季剧烈运动后别吃冷食夏季午睡要讲科学夏季老年人如何养生夏季老人食补有道夏季佳果数西瓜夏季旅游要注意气象因素的影响夏末要防湿邪致病夏季佩戴太阳镜有讲究夏季巧用风油精夏季勤洗汗水防“花斑”夏季常洗“森林浴”有利健康夏季如何让居室凉爽点夏季如何选用香皂夏季食补用“乌鸡”夏季食用马齿苋有利健康夏季午睡很重要夏季洗冷水浴利养生夏季要注重防湿保健康夏季选凉席要因人而异夏季要及时适度补水夏季要防热伤风夏季“以热治热”降温夏季饮茶解暑以绿茶为上夏季巧吃水果利养生夏穿红装有利健康夏季要注意预防中暑夏季支气管患者要多游泳夏季药治“冬病”效果好夏季老年人锻炼防中暑夏季老年人养生要防劳累夏季储藏食物的几个招数夏季要积极预防疟疾病夏晒日光浴要慎重夏天勤洗澡有利健康夏天喝什么饮料好夏装选择怎样的衣料好夏日不要在烈日下暴晒梅雨季节要防冠心病第3篇 秋季登高锻炼好 食要适量质要高金秋螃蟹食来香秋来露水益处多秋季按摩鼻子可防燥秋冬季进补还管用吗秋冬之交慎防气象过敏症秋风阵阵话咳嗽秋季21 不好过秋季别空腹吃柿子秋季病者锻炼要选准项目秋季常见的疾病秋季常食百合有益健康秋季大枣是良药秋季居室要讲卫生秋季有利养生的果品秋季登高锻炼好秋季锻炼宜早动晚静秋季多吃红豆益处多秋季要多梳头秋季话药粥秋季话饮酒秋季进行御寒锻炼秋季居室要防燥秋季困乏因何起秋季老人多食红薯益处多秋季冷水浴利健身秋季常做慢跑好秋季嫩藕胜良方秋来洗手勤，可防传染病秋季仍须防蚊咬秋季散步要昂首挺胸秋季少吃烧烤食物秋季是锻炼的好时期秋季谈苹果秋季怎样为盆花过冬作准备秋季莫忘常洗澡秋季要滋阴、祛火秋季宜平补秋季当饮乌龙茶秋季玉米是好食品秋季怎样洗澡秋季锻炼中的饮水科学秋令珍品——桂圆秋季登山要控制运动量秋时萝卜是“小人参”秋食甘蔗清热祛燥秋食菊花能益寿秋收季节防“谷疮”秋天要让肌肤多喝水秋吞唾液利除燥秋雨绵绵时要防愁绪生秋燥时节防唇裂秋来更要多锻炼深秋衣着要“少厚多薄”深秋食要适量质要高深秋要谨防哮喘病深秋季节老年人要谨防脑中风第4篇 冬炼三九不放松 保暖重在足和背冬季也要出汗冬防冻疮生冬防冠心病冬防流感来冬季预防慢支急发冬防抑郁症冬季保暖重在足和背冬季被褥的选择冬季不要“怕冷憋尿”冬季经常揉脚好冬食柑橘好处多冬季吃海鲜要煮熟冬季出门别捂鼻子冬季可多食土豆冬季防范“红脸蛋”冬季肺心病患者要注意防治冬季高血压患者慎游泳冬季过分怕冷当心是病冬季话羊肉冬季脚的保养冬季居室适宜的气候条件冬季老年人的禁忌冬季老年人进补的学问冬季老年人的晚餐七忌冬季旅游冬季戴帽好御寒冬季哪些食物能御寒冬季瘙痒症冬季慎穿羽绒服冬季室内更要清洁冬季多吃水果利养生冬季买鞋要细挑冬季挑选袜子有学问冬季怎挑油脂类护肤品冬季晚餐差一点好冬季洗澡应先从脚洗起冬季心脑血管病人保健十六字诀冬季饮酒要小心冬季也不宜多吃糖冬季药酒的选用冬季室内宜挂吊兰冬炼更须防损伤老年人冬炼谨防感冒冬炼三九不放松冬晨有雾不要早出门冬季老人要保暖冬季老人要有好心态冬夜睡前先暖脚冬用电热毯要小心

章节摘录

春吃甘蔗要当心 甘蔗是不少人都喜爱吃的一种水果。甘蔗味甜、水多，含有多种维生素和氨基酸、有机酸，还含有少量的蛋白质、钙、磷等元素，对人体有清热生津、下气润燥的功能。但是，春季吃甘蔗需要十分小心，购买时一定要挑选，千万不能吃霉变的甘蔗。春季，气温逐步升高，空气湿度也比较大，给霉菌的繁殖提供了相当有利的自然环境。如果在甘蔗储存的过程中，没有注意采取一些有效的防霉措施，此时，生长旺盛的霉菌孢子很容易附着在这些甘蔗上，使甘蔗发生霉变。特别是一些没有成熟就收割下来的甘蔗，由于含糖量低，霉菌更容易在上面繁殖。霉变后的甘蔗，表皮的外观色泽晦暗，而里面呈浅黄色或者棕褐色，闻起来有股酸霉味和酒糟味。食用后，人体会因为霉变甘蔗中的节菱孢霉菌和三硝基丙酸毒素引起霉菌性食物中毒，轻者恶心、呕吐、头晕、腹痛等；重者会出现不省人事、口吐白沫、四肢僵直、大小便失禁、发热等症状，如不及时抢救，1~3天内便可因为呼吸、循环系统衰竭而死亡。另外，甘蔗的表皮还附着有数不清的病毒和寄生虫卵，一定要洗净、削皮后再吃。若将带有蛔虫卵的甘蔗吃进去，就有可能引起蛔虫肺炎，咳嗽、咯痰、发热等。当人的肌体抵抗力下降时，还可能引发痢疾、急性黄疸性肝炎等传染病。千万记住，别在大街上边走边吃未洗净的甘蔗，应带回家好好清洗、削皮后，再吃。这对公共卫生和您的健康都有好处。

春吃韭菜有利健康 韭菜作为家常菜的配料，可荤可素，现在利用温室栽培，一年四季皆有。但作为季节性的特色菜而论，春季中的名菜当首推韭菜，故民间有“清明韭菜正当时”的说法。春季上市的韭菜，鲜嫩、清香、爽口，是蔬菜中的佳品。据测定，每100克韭菜中含蛋白质2.2克、脂肪0.5克、钙50毫克、磷45毫克、铁1.6毫克、维生素C31毫克，而胡萝卜素的含量高达3.2毫克。这些都是一般蔬菜很难与之相比的。在春季胡萝卜上市前，多吃一些韭菜是很有好处的。韭菜还可以入药，其叶和根有兴奋、散淤、活血、止血、止泻、助肝、通络等作用，适用于跌打损伤、反胃、肠炎、吐血、胸痛等症。韭菜籽，有固精、助阳、补肾、暖腰膝的作用。将新鲜韭菜250克捣烂，取出菜汁，分三次加温后口服或将新鲜的韭菜根捣烂，然后塞入鼻孔中，可治阴虚、血热引起的鼻出血。对于腹痛者，可以用带根的新鲜韭菜500克，先将其捣烂，然后加红糖30克，加温后口服。记住，不论是什么好东西，都不要食之过量。韭菜如果吃得太多，较容易引起消化不良，出现腹胀，也易“上火”，引发其他的疾病。所以“韭菜虽香，食莫过量”。

春季香椿可菜药两用 香椿，是我国独有的速生树种，它的树干直、有弹性、耐腐蚀、易加工，色泽红润，是上等的家具木材，用它制作的木匣贮存香烟、糖果等，可保持长时间不变味。更可贵的是，它的叶子还具有一定的药用价值，而且也是一种可口的蔬菜。香椿做菜色美味鲜，营养丰富，每100克香椿的嫩芽中含蛋白质9.8克，高居所有蔬菜之首，含钙143毫克、维生素C115毫克，名列各类蔬菜的前茅，另外，还含有磷135毫克、胡萝卜素1.36毫克，以及铁和维生素B等营养物质，是一种很有营养价值的家常蔬菜。由于香椿味苦而性寒，因此有清热解毒、涩肠止血、健胃理气、杀虫固精之功效。研究还发现，香椿对金黄色葡萄球菌、痢疾杆菌和伤寒杆菌都有明显的抑制和杀灭作用。香椿只有顶部的嫩叶可以食用，而春季正是香椿树发芽最盛的季节，特别是在谷雨前后采摘的香椿芽，味道特别鲜美，所含的营养成分也更高。用香椿芽拌豆腐作凉菜吃，那是很味美的。

春吃杂粥有利健康 从范仲淹的“断齑画粥”的故事可以看出，早先的人们是把粥看成是春荒应急之食，或是节约开支度日的食物。不过，现代人喝粥大多是为了增加饭食的花样，所以才有猪肝粥、皮蛋粥、肉丝粥、桂圆粥等五花八门的杂粥。其实，经常吃些杂粥还真不错，实践证明，吃杂粥有利于祛病延年，尤其是春季，常吃杂粥更是养生的好办法之一。春季，人体的阳气随着自然界的万物复苏而升发，在饮食上宜选择一些平衡阳气的食品。如常食一些菜粥、药粥、果粥，就很有好处，如荠菜粥，可防治春季常见的麻疹等症，还有利于正在发育的孩子身体长高；韭菜粥有辛辣助阳的功效，它富含维生素A、维生素B、维生素C及糖类和蛋白质，还含有少量抗生性物质，能调味、杀菌。春季既是万物生长的季节，也是细菌和病毒繁殖、生长的大好时期，多吃一些能杀菌的食物，对抑制细菌和病毒引起的各种疾病还是会有一些预防作用的。古代的医书上对春季的饮食有“省酸增甘，以养脾气”之说。红枣粥甘甜，善养脾胃，不失为顺应春时的食补佳品。春食红枣粥具有很好的补益作用，对小孩的生长发育也有相当大的好处。尤其是红枣粥能养血安神，特别适用于病体康复、脾胃功能薄弱者食用。谈到红枣粥，还可以说出它的许多益处。粥中的红枣含有丰富的维生素C，素有“活维生素C丸”之称，所以，常食红枣粥能增强人体的免疫功能，增强肌肉的力量。有句俗话说：“要使皮肤好，粥里加红枣。”可见，对那些想让自己的皮肤永远光彩照人的人们来说，不妨在平时多喝一些红枣粥。春吃杂粥要重

《四季天气与养生保健》

那个“杂”字。不同的粥有不同的味，不同的味就有不同的营养素，不同的营养素能为人体提供不同的需要，人体的生长与健康需要多种营养，所以，吃粥不要太单一，要尽量多样化，这样既可扩大你的口福，又有利于你的健康，何乐而不为呢！

《四季天气与养生保健》

编辑推荐

《四季天气与养生保健》以一年四季为主线，并根据四季气候条件的特点，讲述了科学养生的道理和方法。所讲的道理浅显易懂，所讲的方法实用好学，很适合人们采用。书中还以见缝插针的方式，宣传良好的修身养性之道和中华民族的传统美德，读者开卷，不但易得健身之术，还能使心灵深受感悟。

精彩短评

1、秋季露水好处多；

《四季天气与养生保健》

章节试读

1、《四季天气与养生保健》的笔记-第1页

秋季：按摩鼻子；每天2个梨；食百合【薏仁粥，绿豆】；大枣（忌葱）；多梳头，多吃红豆；多吃藕；吃玉米、桂圆，白萝卜生吃

《四季天气与养生保健》

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