

<<24节气与人体调养>>

图书基本信息

书名：<<24节气与人体调养>>

13位ISBN编号：9787801129321

10位ISBN编号：7801129326

出版时间：2009-8

出版时间：民主与建设出版社

作者：刘青

页数：299

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：<http://www.tushu007.com>

## <<24节气与人体调养>>

### 内容概要

对于二十四节气的真正来历及相关科学道理，我们可能都是似懂非懂。  
本书带您来了解和认识这个流传了千百年的古法纪年和它与人体养生保健的关系。

## <<24节气与人体调养>>

### 书籍目录

第一章 立春——避免细菌侵袭，预防过敏第二章 雨水——保持稳定情绪，养好脾胃第三章 惊蛰——保证睡眠，增强肌体活力第四章 春分——补充营养，增强抵抗力第五章 清明——保护肝脏，预防各种疾病第六章 谷雨——预防神经性疾病第七章 立夏——增减营养，保护好心脏第八章 小满——调节机体、预防皮肤病第九章 芒种——养足精神，清热解毒第十章 夏至——保护阳气，养好消化功能第十一章 小暑——增进食欲，保证营养第十二章 大暑——给肌体降温，防止中暑第十三章 立秋——清热去燥，防止上火第十四章 处暑——养肺的最好时机第十五章 白露——增强免疫，防秋病第十六章 秋分——调节情绪，消除“秋乏”第十七章 寒露——全面排除肌体毒素第十八章 霜降——增进热量，科学调理第十九章 立冬——合理进补，顺应节气变化第二十章 小雪——管理好自己的情绪.....

## <<24节气与人体调养>>

### 章节摘录

培养正确的饮食习惯，保护消化功能在夏至时节，气温上升的很快，但是还没有到全年最热的时候，此时是阳气比较旺盛的时候，因此人们要保护好消化功能，改掉不好的饮食习惯，培养一些正确的饮食习惯。

1. 吃东西不要太过匆忙现代人快节奏的生活方式，使有些人在吃饭时也性急，殊不知，这是一个很坏的习惯，长期下去，不仅增加卡路里的进食量，导致肥胖，而且还会导致消化不良，严重时还会得胃病。

专家指出，充分咀嚼食物有助于消化并防止腹胀和胃痛，因此在夏至时节，吃东西时要注意慢慢咀嚼。

不少人在吃东西时不注意咀嚼，以为吃进肚子就可以了，实际上没有经过充分咀嚼而吞下一大块食物时，这些食物就很难被充分分解。

因为，食物经过充分咀嚼过后与唾液中的消化酶接触的面积就会增加。

所以在日常饮食中，要保护消化功能，就得养成细嚼慢咽的饮食习惯，避免吃的太快。

平时吃东西时，嚼上25次使食物呈现糊状是最好的。

2. 不要在厨房里吃东西最好不要在厨房吃东西，一是因为厨房的温度比较高，会影响食欲，二是在厨房吃东西，会使人无意中摄入更多的卡路里。

特别是许多节俭的家庭主妇们，在饭后清理饭桌的时候，常常自己把一些剩菜吃掉，这样无形中就会吃得过量，也很容易造成消化不良，导致肥胖。

3. 工作时最好少吃东西对于上班族来说，最好不要选择在工作的时候吃东西。

现在很多人为了赶时间，会将早餐、午餐带到办公室，一边工作一边吃，这样极不利于肠胃的消化，而且也不卫生。

所以上班族再忙，也要安排自己的吃饭时间，才能更有利于提高工作效率。

## <<24节气与人体调养>>

### 编辑推荐

《24节气与人体调养》由民主与建设出版社出版。

<<24节气与人体调养>>

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:<http://www.tushu007.com>