

四季养生之健康管理

主要内容：

四季饮食养生：

春天饮食原则：

春三月，此谓发陈，天地俱出，万物以荣。

1. 高热量高蛋白的食物以抵抗早春寒冷天气；
2. 春季饮食抗病毒（百草回芽，百病易发，旧病新病）；多吃新鲜当季蔬菜，以增强抵抗力；
3. 少酸多甘（春天肝气旺盛影响到脾（木克土），脾胃虚弱），选择辛甘温类的食物，清淡可口，忌油腻。

春季食补原则：

春季采用平补和清补的食补方法为宜。

举例说明：

胃和十二指肠溃疡病人容易发作，饮食上应避免含有机酸和嘌呤硷的刺激性调味品，动物内脏，因为这类食物会引起腹胀，刺激胃液分泌引起肠胃负担。宜多吃蜂蜜隔水蒸熟后，饭前空腹服用，每日100ml分三次服用，或用牛奶250ml煮开后，调入蜂蜜50g和白芨。这些食物可以养阴益胃。

老年人，如有阴虚内热可采用清补，食用莲藕，百合和荠菜等偏凉的食品。

对于病中或病后恢复的老人，容易消化的食品为好。

宜食：

香椿，枸杞头，荠菜，大蒜，菊花脑，山药，春笋，荸荠。

夏季饮食：

夏三月，此谓蕃秀，天地气交，万物华实。

夏季食补原则：

（八宜）

多食苦味的食物，补充盐和维生素，凉性的蔬菜，勿忘补钾，食姜有益健康，宜食老鸭汤，宜清补，以补充水分。

（两忌）

忌水果餐，忌过食生冷。

夏季饮食原则

1. 应以清淡，苦寒，富于营养易消化的食品，避免粘腻不易消化的食品，注意健脾养胃。
2. 不宜过饱过饥。
3. 应多喝水，食用利水渗湿的食物，便可行其水湿。
4. 应以“二稀一干为主”
5. 应按时进餐。
6. 少食生冷食物，尤其是冰。（寒与湿胡结，会使脾衰胃耗）

举例：

老年人：宜多食鱼类食物。

宜食：

西瓜，荞麦，莲子，鸡肉，鸽肉，豆浆，甘蔗，梨，鲫鱼，甲鱼等。

秋季饮食

秋三月，此谓容平，天气以急，地气以明，早卧晚起，与鸡俱兴，使志安宁，以缓秋刑。

秋季食补原则：

少辛增酸，甘淡滋润

秋季饮食原则：

1. 既要营养滋补，又要易于消化吸收（秋瓜坏肚，立秋之后就更不宜多吃瓜果，。）
2. 甘淡滋润：“厚味伤人无所知，能甘淡薄是吾师，三千淡薄从此始，淡食多补信有之”
3. “秋气燥，宜食麻以润其燥”
4. 润肺润燥的新鲜蔬菜，皮肤粗糙，和大便秘结。早餐食粥（沙参州，黄精州，玉竹粥）
5. 平衡营养
6. 忌苦燥（多食苦，则皮槁而毛拔，秋季燥邪当令，肺为娇脏，与秋季燥气相通，容易感受秋燥之邪。）

宜食：

蜂蜜，芝麻，杏仁，梨，柑桔，胡萝卜，冬瓜，银耳，豆制品，海带，紫菜等

忌吃：

辣椒，大葱，生姜，肉桂，煎炸爆炒的燥食。

鲫鱼，带鱼鲢鱼鳙鱼少吃

宜吃

百合，藕，银耳，山药，菱角，沙参，鸡，鸭，莲子，平性的鱼（黄花鱼）。

冬季饮食

冬三月，此谓闭藏，水冰地坼。无扰乎阳，早卧晚起，必待日光。

《素问·水热穴论》：冬者，水始治，肾方闭，阳气衰少，阴气坚盛。

冬日肾水味咸，恐水克火，故宜养心，所以，饮食之味宜减咸增苦以养心。

冬季食补原则：

天冷吃些凉菜更有意！温性和凉性食物搭配吃。

冬季饮食原则：

1. 多食御寒的食物，
2. 增加产热的营养素，例如：脂蛋白。
3. 补充蛋氨酸，芝麻，葵花子，乳制品，带叶的蔬菜。
4. 维生素不能少，动物肝藏，胡萝卜，深绿色的蔬菜。
5. 矿物质要适量，钙可以直接影响心肌，补充钙可以加强机体的御寒能力。
6. 吃冷菜喝凉白开对身体有益，使肝脏解毒，和肾脏排毒能力增强。
7. 吃凉，吃热要看体质。

宜食：

栗子，红枣，鸡汤，动物内脏和海带。

三宜，

一宜粥糜，红豆粥，八宝饭；

二宜温热之品，以阳生阴长之宜，冬日晚上少喝酒。

三宜坚果制品，黑米，葵花子，黑豆，肥胖者忌肥甘温热厚味。

动物肝脏，蛋类，瘦肉，鲜鱼，豆制品，枸杞，韭菜，胡桃，糯米，羊肉，狗肉，甲鱼，虾等。

一日三餐饮食养生歌

1. 吃饭七成饱，穿戴适当少，耐点饥和寒，益寿又延年。
2. 早饭好而少，午饭厚而饱，晚饭淡而少。一顿吃伤，士顿喝汤。宁可锅中放，不让肚

肠饱胀。

3. 细粮四，粗粮六，主食四，副食六，动物四，植物六，一把蔬菜，一把豆，一个鸡蛋加点肉。
4. 吃饭细嚼慢咽，身心健康平安，吃饭虎咽狼吞，肠胃撑胀伤身。
5. 饭前喝汤，苗条健康。饭后喝汤，越喝越胖。
6. 保健主食，黄金作物，老玉米营养保健数第一。“营养之花”大豆，抗癌蛋白最优秀。小米镇静又安眠，除湿健脾肠胃安。晚上睡个安稳觉，大便不稀又不干。荞麦，燕麦又三降，将压，降脂，血糖。山药土豆红白薯，他们都有四吸收，吸收血糖和血脂，吸收水分与毒素。方糖尿病护肠胃，通便不得胃下垂。
7. 保健饮品：绿茶豆汁葡萄酒（红），抗癌健身命长久，酸奶蘑菇骨头汤，延年益寿保健康。
8. 保健肉鱼应知道，小比大好，野比养好，连头带尾全吃挺好（鱼虾软化血管，保健防治多种疾病）。
9. 保健菜类：三好三美誉。三好：植物花粉很好，西红柿非常好，黑木耳特别好（花粉：植物精子，美容健肾，维持肠道次序；西红柿：营养丰富，熟吃抗多种癌症；黑木耳：稀释净化血液，降低血粘稠度，溶化血栓，防止心梗脑梗。）
10. 红萝卜称：小人参，大蒜称抗癌之王，洋葱称蔬菜皇后，均能抗癌，抗压，降脂，防冠心病。红萝卜养颜，明目，防感冒；把生蒜瓣切薄片，十五分钟后吃才能抗癌。
11. 选择食品，注意四点，味美色艳，营养保健，心悦就餐，身体健康，有些人不知道保健，谈吐味美，忽略营养，忽略保健。吃出病来，为时已晚，损害身体，受罪花钱。敬劝诸君，合理膳食，心安神怡，强身健体。

十种最佳饮食搭配

1. 鱼加豆腐
2. 猪肝加菠菜：防贫血
3. 羊肉加生姜
4. 鸡肉加栗子
5. 鸭肉加山药
6. 瘦肉加大蒜
7. 鸡蛋加百合
8. 芝麻加海带
9. 豆腐加萝卜
10. 红葡萄酒加花生