

2023年均衡饮食的意义 四季餐桌读后感

饮食养生(优秀5篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

均衡饮食的意义篇一

材料:鹧鸪300克、川贝、南杏各15克,银耳30克,蜜枣两枚。

制法:鹧鸪宰杀后洗净切块,其余食材洗净后一同放入煲中,加水适量,煲一个半小时,加盐调味即可。

功效:滋阴润燥、化痰止咳,适合阴虚肺燥或温燥伤肺、咳嗽有痰之人。

3、白果腐竹糖水

材料:白果75克,腐竹40克,鸡蛋两个,冰糖适量。

制法:白果去壳,放入锅中加水煮开,捞出去衣去芯;腐竹用水泡开后切段,鸡蛋打散备用。将白果放入锅中,加水适量,煲30分钟后加入腐竹,再煮15分钟,倒入鸡蛋,最后加入冰糖调味。

功效:滋阴养颜、清热润燥,适合阴液偏虚或兼有肺热阴伤、肺燥干咳之人。

4、雪梨马蹄椰汁露

材料:雪梨100克,马蹄100克,椰浆350ml,冰糖适量。

制法:雪梨和马蹄洗净后去皮切粒,放入锅中,倒入椰浆和适量清水,大火煮开后改中火煮5分钟,最后加入冰糖即可。

功效:清肺润燥、甘凉生津,适合肺燥阴伤、咽干口渴之人。

处暑要注意什么

1、穿着提示:不宜急于增加衣服。“春捂秋冻”之意,是让体温在秋时勿高,以利于收敛阳气。因为热往外“走”时,必有寒气交换进去。但是,夜里外出要增加衣服,以保护阳气。

2、睡觉提示:应关好门窗,腹部盖薄被,防止秋风流通,使脾胃受凉。

3、室内提示:白天只要室温不高,不要开空调,可开窗使空气流动。

4、防病提示:在秋分之前,气候变数较大,雨前气温偏热,雨后气温偏凉,易引发风寒或风热感冒。发病初期应及时用食物疗法恢复平衡。

5、饮食提示:可吃温补食物。脸无痘、面不红者若有吃辣味的习惯,可适当吃些辣椒、胡椒之类食物;有饮酒习惯的人,可适量少喝点酒,其中白酒、黄酒一定要加温;主食以吃精白面补气为好;喜欢吃红枣、桂圆的人,早晨可吃几颗。

另外,处暑节气里尽量不要吃萝卜(胡萝卜除外)。萝卜主下气,此时人的中气不足,吃萝卜易伤中气。

均衡饮食的意义篇二

随着社会的发展,现代人们越来越注重养生,养生是锻炼身体养筋骨吗?还是吃饱、吃好养形态?古人云:“善养生者,上养神智、中养形态、下养筋骨。”也就是说,真正的养生,

不单单养身，更要滋养我们的心神，荣养我们的心智，是要涵养我们的生命，性命双修，身心健康。那么四季如何养生呢？下面我们就来了解一下吧。

四季养生要领

四季养生，早在《黄帝内经》里就早有记载。

“春者，天气以生，地道初萌。当夜卧早起，踏青徐步，松形深纳，缓气徐行，养乎阳道，以资志意也。”就是说，春天多风，专龚头项。懒惰，不运动则会阴郁，阳不能生发。所以人应该早起，散步，深吸浅呼。松散衣发，漫步以养阳气。

“夏者，天地交化，品物华实。早卧早起，迎日缓行，清心养神，使华毓秀，浊滞清宣，通乎腠理也。”夏天所湿，多病胸肋，湿热生痰。积郁胸肋。为什么呢？因为夏天是天地交化，阴阳各半的时候。万物茂盛。本应早睡早起，迎着朝阳散步，清心养神，让刚刚挂上的果实更加漂亮俊美。这时正是浊音下降，清阳上升的时候。你若违背，自身的小宇宙就会阴阳失调。阴不能降，阳不能升。所以就会郁积中焦。最好的办法就是运动，出汗，让毛孔皮肤通透。不要整日呆在空调房里。

“秋者，风气大动。地气显明。早卧早起，与鸡同兴。平心静气，内守神思，静立庭外，以缓秋刑。”我们都知道，古时处决死囚，都是在秋后。因为古人比较讲究顺应自然。秋天，尤其是秋后，正是肃杀之气正重的时候。这时候杀人也算是顺应天意嘛。秋风凛冽，阳气难收而阴气显盛。这时夏季的暑湿未散，又有燥风来袭。风客邪于肺，肩背就容易受病。要想避免，就要和鸡一样的作息。心平气和，不能乱发脾气。这样才能缓和秋天的肃杀之气。

“冬者，万物闭藏，水冰地坼。早卧晚起。必待日光。使志

伏匿，内守勿离，去寒就温，缓步于庭，动无劳骨，勿泄乎阳。”自然界的许多动物都要冬眠。因为冬天是万物休养生息的季节。我们这时候尤其要注意。身体和心神都不要太过劳累。早睡，晚起。一定要等太阳出来后再散步运动。运动也不能过量，以身上微热不出汗为宜。因为冬季大汗，无异于泄了阳气。

以上就是四季如何养生的全部内容了。结合中医的一些理论和方法，更能让人活得健康。不管是什么季节。心神都要静。神不能乱，志不能移。暴怒，过喜过忧都是不对的。动，绝不是现在的快跑，而都是缓步、慢行。也就是散步似的，绝不是强体力的运动。只有舒缓的运动才是养生保健所需要的。记住这一静一动。四季养生的要领就在其中了。

均衡饮食的意义篇三

《四季餐桌》读后感—饮食养生

近几年，中医养生的学问悄然兴起，并有愈演愈烈之势，穴位、针灸、推拿按摩、艾灸等各种中医手法被更多的大众所接受，很多中医养生专家也纷纷出书或者搞讲座，这是一个非常好的现象，能够我国的传统医学发扬光大。虽然现在的专家鱼龙混杂，还出现了“张悟本”这样的骗子，但是中医还是中医，不能因为这几个骗子还怀疑，只能说我们消费者要自己学习一些中医知识，能够明辨是非。

我一直相信药补不如食补，所以与其生病之后吃很多药来缓解病情，还不如平时饮食上多注意，根据中医的一些理念合理饮食，根据自己的体质好好吃饭。《四季餐桌》这本书就是根据季节的特点、食品的性质，然后根据人体的`体质特征，给我们普通消费者提供的“大众食谱”。

现在是春天了，万物生长，所以中医理论也在春天养生这块就特别注重温补阳气、助阳生发。《四季餐桌》里面介绍了

春天的饮食原则、春季有益的食物、各种菜蔬的炒作方法，然后提示各种体质人群的特点，结合体质特点吃合适的食物。这一点我深有感触：最近孩子老是喊饿，有时候晚上醒来会喊饿，因为现在的季节正好是生长的季节，而且很多研究都表明，春天孩子长个最快，尤其是四五月份，那么根据孩子的特点，就得准备适合他生长条件的饮食，比如我经常买一些山药回家尤其是淮山药，山药味甘性平，入脾胃经，有健脾、除湿、补气、益肺、固肾、益精的功效，而且孩子天生脾弱，所以用山药熬粥、炒菜，都很适合小孩子吃，于是我经常会买山药。另外一种野菜是荠菜，只有春天有，而且清明节前后的荠菜功效最好，它是野菜，味甘淡、性微寒，入肝、脾、肺经，这样的季节，正好可以给孩子包水饺、炒鸡蛋，营养成分多而且还有一定的药用价值，如果正好是这个时期坐月子，喝完荠菜汤就是治病防病。山药和荠菜都是药食同源，《四季餐桌》中有详细的介绍，帮助我更好的认识这些蔬菜的用处、如何用等方面的相关知识。

伴随着季节的轮换，我们的餐桌也在变化着不同的花样，“民以食为天”，光讲究口感口味是不行的，我们要科学饮食、合理饮食，读这本《四季餐桌》，用中医的一些经验来指导我们餐桌的菜品，不仅获得知识，更获得了健康，这就是饮食养生。

均衡饮食的意义篇四

四季养生，讲究的是人们遵循春、夏、秋、冬四季的自然规律，寻求阴阳平衡，实现强身健体，养生延年！中医说，养心季节在于夏。那么在夏季，人们要顺应节气的脚步，在饮食方面重点养“心”，以求安度酷暑。我们这里给大家准备了四季养生：夏季饮食养生三部曲。

第一部：饮食宜清淡

进入夏天后，暑热逼人，容易令人烦躁伤心，食欲也会有所

下降。所以饮食宜清淡，应以易消化、富含维生素的食物为主，尽量少吃大鱼大肉和油腻辛辣的食物。不妨多吃莲子、豆制品、鸡肉、瘦肉、芝麻、玉米，多喝牛奶等，既能补充营养，又可以起到强心的作用。为大家推荐几款养心菜谱。

荷叶凤脯：取鲜荷叶2张，火腿30克，剔骨鸡肉250克，水发蘑菇50克，玉米粉12克，食盐、白糖、鸡油、绍酒、葱、姜、胡椒粉、味精、香油各适量。将鸡肉、蘑菇、姜切成薄片。荷叶洗净，用开水稍烫一下，去掉蒂梗，切成10块三角形备用。蘑菇用开水焯透捞出，冲凉后与鸡肉一起放入盘内，加上上述调料搅拌均匀，然后分放在10片三角形的荷叶上，再各加一片火腿，包成长方形包，上笼蒸约2小时即可。此菜有助养心健脾补虚。

莲子猪肚：取猪肚1个，莲子50克，香油、精盐、生姜、葱、蒜各适量。先将莲子用水泡发，放入猪肚内，用线缝合后放入锅内，加清水炖熟后捞出晾凉。将猪肚切成均匀细丝，同莲子放入盘中，再用香油、精盐、葱、蒜调料与猪肚丝拌匀即成。此菜可去心火、健脾益胃。

第二部：适当“增酸减苦”

立夏之后，自然界的变化是阳气渐长、阴气渐弱，相对人体脏腑来说，是肝气渐弱，心气渐强，此时的饮食原则是增酸减苦，补肾助肝，调养胃气。天气转热后，人体出汗多易丢失津液，需适当吃酸味食物，如番茄、柠檬、草莓、乌梅、葡萄、山楂、菠萝、芒果、猕猴桃之类，它们的酸味能敛汗止泻祛湿，可预防流汗过多而耗气伤阴，且能生津解渴，健胃消食。

水果沙拉：将苹果、梨、香蕉都去皮去籽，切成一寸长三分宽的薄片，桔子分瓣，草莓对切两半，放入盛器内拌匀。生菜叶洗净，消毒待用。在小盘里用生菜叶垫底，上面放拌好的水果片。再将鲜奶油、柠檬汁倒入色拉油沙司内拌匀，浇

在水果片上。沙拉色泽鲜艳，香甜爽口，做法简单。水果的种类数量可随个人口味随意增减。不过做成后建议立即食用，不宜放置过长时间。

番茄西米粥：将番茄去蒂，用冷水洗净，再用开水略烫一下，捞出放冷水中，撕去外皮，从中剖两半，再用刀切成丁块；西米淘洗干净，用冷水浸泡发好，捞出沥干水分；锅中加入约1000毫升冷水，加入西米，用旺火烧沸后放入番茄块，改用小火略煮；调入白糖、糖桂花，即可盛起食用。

第三部：多进稀食利湿

天气转热，出汗多，体内丢失的水分也随之增多，所以多进稀食，如早、晚食粥，午餐时喝汤，是夏季饮食养生的重要方法。

百合莲子绿豆粥：取百合、莲子各50克，绿豆200克，粳米、冰糖各100克，陈皮30克。将百合用清水浸泡备用；绿豆、粳米洗净；陈皮浸软刮干净。水开后下莲子、绿豆、粳米、陈皮，同煮。粥将熟时下百合，用冰糖调味，待再沸后即可食用。

冬瓜生鱼汤：取生鱼一条，冬瓜500克，红豆60克，葱头5粒。将生鱼剖开，去鳞和肠脏，洗净，冬瓜连皮切成块状，葱头拍碎，红豆洗净，同放入锅内，用水4碗，煮至生鱼烂熟，加油盐调味即可。

均衡饮食的意义篇五

秋季养生最为关键的一点便是日常的饮食，只要合理安排日常饮食，才能让秋季养生得到质的保证。根据秋季不同的症状，我们应该做出相对应的食疗。

秋天是一个收获的季节，此时的天气渐温转凉，百草凋零，万物失去生气、气候以干燥为主，因此日常生活中一定要注意

“养情志”要注意顺应节气养生，养生要以秋季的气候为宜。所以日常要适当多吃些一些有助于养情志的食物。

其次秋季还要多补充一些纤维素含量较为丰富的食物。一般建议每天摄取25到30克的纤维素。如玉米面、葡萄干、苹果、芹菜等食物都是属于纤维素含量较为丰富的食物。

多吃一些氨基酸含量较为丰富的食物，特别是一些脂肪性的脂肪性对预防“秋乏”有一定的帮助。因为生氨基酸有利于促进脑细胞的发育，可以使人时刻保持头脑清醒。像金枪鱼、胡桃等食物就富含氨基酸，因此建议日常要适当多吃一些。

一定要特别注意按时吃早餐，早餐不仅要吃，而且还要吃得好，研究发现早餐吃得好更有利于保持一天的好精神，对促进身体健康也会有一定的帮助的。英国的一项调查甚至表明，如果早餐吃得过少，或者只是随便吃点的话，那么体内分泌的应急激素也会相对较的减少的，因此不利于人体健康。从人体健康的角度一般认为，人最好是可以每隔三四个小时吃一次。一次性不要吃得过多，研究发现，如果总习惯暴饮暴食的话，那么在消耗这些食物的时候就需要更多的能量，因此就会使人感到非常的累，甚至加重“秋乏”之感。在日常的饮食中还要特别注意各种营养素的均衡摄入。比如说充足的蛋白质有利于给身体提供丰富的能量，更有利于你保持充沛的精神，丰富的碳水化合物等也都有利于人体的健康的。

此外，日常要适当多吃一些葡萄丰富的食物，适当的多吃一些含有某些特殊成份的氨基酸，能够帮助机体储存更多的葡萄糖等。

秋季在饮食中也要特别注意多注意补充水份。秋天的气候较为干燥，因此日常的饮食中可以多以汤食、粥品等为主，可适当多吃一些水份含量较为丰富的水果等等。此外日常一定要注意千万不要等到口渴了才去喝水，而是应该随时的让自己多补充一些水份，适当的补充一些生理水、无机盐等等。

特别是秋季，由于气候的变化，人更容易变得懒懒的，因此要特别注意水份的摄入。

最后提醒秋季饮食还要注意少油、没盐、少厚重，要多注意以清淡饮食为主。尽量多吃些应季的蔬菜，少荤腥，少暴饮暴食，注意养成良好的饮食习惯等等。

更多