

2010年中医护理：养生的方法饮食养生护士资格考试 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/0/2021_2022_2010_E5_B9_B4_E4_B8_AD_c21_101.htm

饮食是人类赖以生存的基本条件，同时又是防治疾病的重要手段。孙思邈说：“安生之本，必资于食”，要想身体健康，注意调和饮食非常必要。因此在平时饮食上要做到：1、饮食宜清淡，多食素，不宜过咸，因“味过于咸，大骨气劳，短肌、心气抑”。饮食宜多样，五味戒杂乱，即要求人们科学地、合理地调和饮食。2、饮食有节，病宜少食。饱食可损伤脾胃的血脉，导致肥胖而诱发多种疾病；病中脾胃运化功能减弱，宜少食养胃，以助元气的恢复，否则病久难愈。百考试题论坛3、饮食有时，进食时精神集中，细嚼慢咽，姿势端正，不食腐败变质之食物。4、正确对待特殊嗜好，如烟、酒、茶、烟，自古以来都认为对人体有害而无益。因此应尽量少抽烟或不抽烟。酒，虽然可以治病和健身，这关键是适量为宜，每克酒放出71千卡热能，是一种良好的能源，少量可增进食欲，帮助消化，促进血液循环，化瘀通络，辛散风寒，驱除疲劳。但不能过量饮酒，甚至大醉，这对身体有害，为了健康长寿，饮酒应做到： 饮酒戒多而醉； 饮酒宜于食后，但忌过饱之后； 酒宜陈量多年，以米酒为佳； 患阳亢、血热等应忌饮酒。茶，是我国传统饮料之一，历史悠久。周志林《本草用法研育》指出：茶“能清心而入胃，涤垢除烦，可消食以行痰，解醒、止渴，芳香清肃，甘苦阴寒”。自古以来对饮茶均有较多的研究和记载，饮茶虽有许多益处，但以适量为宜。并提出了几点饮茶宜忌： 忌清晨和空腹饮茶； 饮茶宜热

宜少； 饮茶应当适量； 有失眠病者，忌睡前饮茶； 患胃病者宜少饮茶； 忌饮隔夜茶。 更多信息请访问：百考试题护士网校 护士论坛 护士在线题库 百考试题执业护士加入收藏相关推荐：2010年中医护理：养生的方法运动养生 2010年中医护理：养生的方法调摄精神情志 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com