

# 《会吃才健康，会睡才长寿》

## 图书基本信息

书名：《会吃才健康，会睡才长寿》

13位ISBN编号：9787806629882

出版时间：2014-5-12

作者：原隼

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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《会吃才健康，会睡才长寿》

## 内容概要

生命是世界上最奇妙的存在，同时也需要最精心的呵护。《黄帝内经》作为我国第一部养生宝典，谈养生，必然从其中寻找秘法。

本书以《黄帝内经》中的饮食养生理论为依据，用通俗易懂的白话文解析与养生有关的“有节”“平衡”“五味”“四时”“食疗”等各个方面的内容，并配以简单易做的食谱，全面实用而不失其专业性，帮助每一位读者学会吃，学会睡，自然健康享长寿。

# 《会吃才健康，会睡才长寿》

## 作者简介

朱丽娟，毕业于中医药大学的专业人员，对于《黄帝内经》《本草纲目》等古代著名医学典籍有精深研究，尤其对于《黄帝内经》中的养生智慧深感兴趣，总结出源自于千年古籍的养生方法，编成此书，分享给每一位想要健康的读者。

# 《会吃才健康，会睡才长寿》

## 书籍目录

- 第一章 “饮食有节”——定时定量，控制食欲
  - 第一节 《内经》论“饮食有节” / 3
  - 第二节 定时定量 / 7
  - 第三节 寒热适宜 / 17
  - 第四节 控制食欲 / 22
- 第二章 “饮食平衡”——不偏食、不挑食，兼顾彼此
  - 第一节 《内经》论“饮食平衡” / 31
  - 第二节 食五谷，养五脏 / 34
  - 第三节 “五菜为充”，营养到家 / 40
  - 第四节 五香烹五畜，奏补益之功效 / 47
  - 第五节 “五果为助”，有滋有味 / 67
- 第三章 “谨和五味”——塑造合理的饮食结构
  - 第一节 《内经》论“谨和五味” / 87
  - 第二节 让人欲罢不能的“酸” / 90
  - 第三节 吃得苦中“苦”，妙处大无边 / 97
  - 第四节 百味“咸”为先 / 101
  - 第五节 “辛”亦有道 / 106
  - 第六节 爱不离口“甘”之味 / 118
- 第四章 “因时制宜”——察四时之气，达养生之效
  - 第一节 《内经》论“因时制宜” / 131
  - 第二节 春季的饮食 / 133
  - 第三节 夏季的饮食 / 138
  - 第四节 秋季的饮食 / 143
  - 第五节 冬季的饮食 / 151
- 第五章 “以食祛病”——疾病的饮食调理
  - 第一节 中老年患者的困扰——“三高” / 159
  - 第二节 常见病、多发病——感冒 / 169
  - 第三节 女性患者的煎熬——痛经 / 177
  - 第四节 女性逃不过的更年期综合征 / 182
  - 第五节 眠难安，体难康 / 188
  - 第六节 从饮食开始，改善中风 / 196

# 《会吃才健康，会睡才长寿》

## 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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)