

《《黄帝内经》中的饮食养生》

图书基本信息

书名：《《黄帝内经》中的饮食养生》

13位ISBN编号：9787538874754

10位ISBN编号：7538874755

出版时间：2013-7

出版社：《健康大讲堂》编委会 黑龙江科学技术出版社 (2013-07出版)

作者：《健康大讲堂》编委会

页数：160

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

《《黄帝内经》中的饮食养生》

前言

饮食养生，就是按照中医理论，通过合理而适度的饮食，为身体补充营养，以补益精气，并通过饮食调配，纠正脏腑阴阳之偏颇，从而增进机体健康、益寿延年的养生方法。饮食是供给机体营养物质的源泉，是维持人体生长、发育，完成各种生理功能，保证生命延续的不可缺少的条件。《汉书·酈食其传》所说的“民以食为天”，就是这个意思。古人早就认识到饮食与生命的重要关系。他们在长期实践中积累了丰富的知识和宝贵的经验，逐渐形成了一套具有中华民族特色的饮食养生理论，在保障人民健康方面发挥了巨大作用。然而，现在很多人不注意控制饮食，导致身体出现的问题越来越多，比如肥胖、糖尿病、高血压等疾病的发生率越来越高。《黄帝内经》说：“今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，……故半百而衰也。”意思是说，当时的人生活习惯、饮食方式不利于健康养生。但实际上，我们现在的情况又何尝不是如此！因此，我们要关注吃什么、喝什么才能不生病，才能保持健康，这是养生防病的关键所在，也正如《黄帝内经》所说的，要“食饮有节，起居有常，不妄作劳”，才能“尽终其天年，度百岁乃去”，达到健康长寿的目的。本书在《黄帝内经》的饮食理论指导下，详细叙述了《黄帝内经》中的饮食养生总论，以及《黄帝内经》论食养、食补、食疗、食忌等相关知识，并详细介绍了生活中常见的补益食物、补虚中药材、补虚对症药膳、常见的食疗药茶方与药酒方、常见病症的饮食禁忌等，力求为读者提供一部易读、易懂、易用的饮食养生宝典。《健康大讲堂》编委会

《《黄帝内经》中的饮食养生》

内容概要

守护健康，从饮食开始!这是一本最适合中国人的膳食养生大全，它完美诠释《黄帝内经》中的饮食养生真谛，教您每天学一点饮食养生知识，让您每天都可健康一点点。

健康大讲堂编委会主编的《黄帝内经中的饮食养生》融汇《黄帝内经》的理论精髓与食疗养生秘方，从饮食养生角度全面解读《黄帝内经》，带领您全面读懂五味调和、食饮有节、顺时调养、辨病而食等老祖宗留给我们的养生启示，传授千年食疗秘方，集齐百种养生药膳、药茶、药酒，指导您对症施膳，轻松得健康。

用好《黄帝内经中的饮食养生》，您就可以不费力、不费钱，轻松吃得更合理，活得更健康。

《《黄帝内经》中的饮食养生》

作者简介

聚集大陆与台湾在养生保健领域最有影响力的专家、教授，其中包括保健营养大师、著名儿科专家、知名妇产科医师、知名烹饪大师、知名中医师等，强强联手，致力于打造国内最具阅读价值与影响力的养生保健类书籍，传播最健康的饮食理念、养生理论、保健方式，为全民健康生活贡献力量。已出版发行《百姓养生家常菜1688》《养生相宜与相克速查全书》《妊娠分娩育儿大全书》《糖尿病食疗王》《高血压食疗王》《汉方蔬果养生圣经》《(本草纲目)圣经》等书，累计发行量已突破百万册。

《《黄帝内经》中的饮食养生》

章节摘录

插图：

《《黄帝内经》中的饮食养生》

编辑推荐

全解《黄帝内经》中的饮食养生智慧！打造最适合中国人的饮食养生大全！健康大讲堂编委会主编的《黄帝内经中的饮食养生》在《黄帝内经》的饮食理论指导下，详细叙述了《黄帝内经》中的饮食养生总论，以及《黄帝内经》论食养、食补、食疗、食忌等相关知识，并详细介绍了生活中常见的补益食物、补虚中药材、补虚对症药膳、常见的食疗药茶方与药酒方、常见病症的饮食禁忌等，力求为读者提供一部易读、易懂、易用的饮食养生宝典。

《《黄帝内经》中的饮食养生》

精彩短评

1、内容少了点，还是值得一看的一本书。

《《黄帝内经》中的饮食养生》

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