

《曹开镛谈男人养生丛书》

图书基本信息

书名：《曹开镛谈男人养生丛书》

13位ISBN编号：9787548403715

10位ISBN编号：7548403712

出版时间：2012-3

出版社：哈尔滨出版社

作者：曹开镛

页数：290

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

前言

随着我国的经济转型和社会快速发展，以及老龄化社会的到来，男人的生理、心理等疾患正在成为影响经济发展的社会问题。当今世界的疾病谱和医学模式都在发生着深刻的变化。疾病谱正从以营养不良和传染性疾病为主，向社会心理疾病转变。医学模式也由生物医学向生物—心理—社会医学转变，由单纯的针对疾病的诊断治疗，向预防、保健、养生、康复相结合的模式转变。医学模式的改变，必将推动人类健康理念的变革。回归自然和绿色生活将成为时代的新潮流。近年来，随着科技进步和人民生活改善，大家对养生保健的兴趣越来越浓厚，深刻地认识到养生保健对促进身心健康，加快病体康复，实现人生幸福的重要性。中医养生学受到众人关注也就是顺理成章的事情了。中医养生学除了与中医学的发展有直接的关系外，还深受古代哲学、宗教、伦理道德及民风习俗的影响。华夏民族在长期的养生保健实践中，积累了丰富的经验和方法，形成了一套完整的养生思想和理论，是具有深厚底蕴的宝贵文化遗产。现今面对人类社会强烈的健康需求，发挥中医养生学的特色和优势，普及推广中医养生学的独特养生保健方法，确为正当其时。曹开镛教授主编的《曹开镛谈男人养生丛书》付梓之前送我先睹为快。我读后感到这套丛书有三大特色：一是科学性。以曹开镛教授为代表的海内外中医专家，都有丰富的临床经验，他们以中医学为立论基础，又融合了现代医学的先进成果，集古今中外养生保健的精华于一体，具有严谨性和科学性。二是普及性。这套丛书以通俗易懂的语言，全面介绍了男性养生的方方面面，诸如补肾、健脑、起居、饮食、房事、心理、运动、环境、按摩、四季、药膳等等，是一套普及中医养生知识，指导“未病先防，已病防变”，推广健康理念，促进男性自我保健、延年益寿的好书。三是实用性。这套丛书提出的许多养生方法和技巧，都具有现实可操作性，它对男性的养生实践将给予具体的指导。曹开镛教授现任国际中医男科学会主席、世界中医药学会联合会男科专业委员会会长、天津曹开镛中医男科医院院长，曾任中华中医药学会男科分会主任委员。他是中医男科事业的开拓者和创始人之一，在临床医疗、药品保健品研发、中医药对外交流、中医人才培养、中医养生学的研究与普及等多个领域建树颇多，成果丰硕。我乐为曹教授主编的养生丛书作序。

内容概要

《男人保健方药》包括补肾阳养生药膳方、补肾阴养生药膳方、阴阳双补养生药膳方、减肥养生药膳方、房事养生药膳方、四季养生药膳方等篇章，详细地介绍了各种男科疾病和与之相应的防治方法，并配以不同的药膳疗法，让你在享用美食的同时为健康加分。全书融入了作者多年的行医经验，是广大男性读者不可多得的养生保健读物。

书籍目录

一、概述

- 1.什么是养生药膳
- 2.养生药膳的发展历史
- 3.养生药膳的治疗診-理
- 4.养生药膳的使用診-则
- 5.养生药膳应用的注意事项
- 6.养生药膳烹调技术的要点
- 7.男性养生药膳调理的重点

二、补肾阳养生药膳方

三、补肾阴养生药膳方

四、阴阳双补养生药膳方

五、疏肝养生药膳方

六、健脾养生药膳方

七、除湿养生药膳方

八、减肥养生药膳方

九、祛寒养生药膳方

十、健脑养生药膳方

十一、房事养生药膳方

十二、四季养生药膳方

章节摘录

1.什么是养生药膳 养生药膳不仅是中国中医药文化遗产的一个重要组成部分,更是中华饮食文化中的一颗明珠。 养生药膳是在中医药理论的指导下,通过药物和食物的配伍、组合,借助中国传统的烹调技术和方法,将中药、食物和调料三者巧妙搭配,精制成有色、香、味的一种既有药物的功效,又有食物的美味和营养,既能充饥,又能防病治病、保健益寿的特殊养生膳食。 养生药膳,不是一般的营养食物,而是现代医学所称的功能性食物,是膳食保健的一种高端食品,是中药和食物两者的科学配合,药借食味,食助药性,发挥协同作用,变苦口的药物为美味的佳肴。所以说,养生药膳是充分发挥中药功效的美味佳肴,是特别能满足人们“厌于药、喜于食”天性的一种佳品。而且养生药膳取材广泛,易于普及,是可以在家庭中自制的,深受大众喜爱。养生药膳亦是中华民族传统的膳食方法和中国医药科学的巧妙结合,是用于养生和辅助治疗的好方法。

2.养生药膳的发展历史 养生药膳起源于哪个年代?学术界公认的是我国现存的第一部中医学理论专著《黄帝内经》,它约成书于先秦至西汉年间,距今2000年左右。《黄帝内经》这部包括《灵枢》和《素问》两部分共18卷、162篇的巨著,记载了13首药方,包括外用方3首,内服方10首。其中药膳方6首。最典型的药膳方是治疗血枯病(血虚症)的墨鱼骨丸,方中只有茜草一味草药,其余墨鱼、麻雀卵、鲍鱼均为动物性食物,既味道鲜美又效果好。

秦汉时我国出了第一部药物学专著《神农本草经》。书中十分注意收载能补益强身、防病抗衰的食物,如薏米、枸杞子、大枣、茯苓、鸡、蜂蜜、藕等,它为养生药膳食疗用药提供了丰富资料。

……

《曹开镛谈男人养生丛书》

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