

《救命飲食健康一生》

图书基本信息

书名：《救命飲食健康一生》

13位ISBN编号：9789861677675

10位ISBN编号：9861677674

出版社：益智工房

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

內容概要

自古以來，追求健康長壽就是每一個人心中的夢想。但是，想要健康長壽，僅僅有美好的理想還不夠，還必須要掌握科學的養生方法。健康長壽與許多因素都有關係，而飲食就是其中最為關鍵的一個因素。飲食是供給機體營養物質的源泉，是維持人體生長、發育，完成各種生理功能，保證生命生存的不可缺少的條件。「養生之道，莫先於食」。在我國，利用調整飲食為一種健康長壽的手段有著悠久的歷史，我們的祖先早在二千多年前的周代就已經認識到了飲食養生的重要性。唐代名醫孫思邈對飲食養生非常重視，他認為：「食能排邪而安臟腑，悅神爽志以資氣血。」清代著名醫家王孟英說：「頤氣無玄妙，節其飲食而已。」就是說養生長壽奧妙在於調整飲食，充分強調了飲食養生的重要性。中醫認為：精生於先天，而養於後天，精臟於腎而養於五臟，精氣足則胃氣盛，腎氣充則體健神旺，此乃益壽、抗衰的關鍵。飲食是人類維持生命的基本條件，而要使人活得健康愉快、充滿活力和智慧，則不僅僅滿足於吃飽肚子，還必須考慮飲食的合理調配，保證人體所需的各種營養素的攝入平衡且充足，並且能被人體充分吸收利用。「安谷則昌，絕谷則危」，只有足食，才能樂業，「安民之本，必資於食。」合理的飲食，可以使人體強壯、益壽延年；而飲食不當，則是導致疾病和早衰的重要原因之一。對於成年人特別是老年人來說，充分發揮飲食的防老抗衰作用尤其重要。《養老奉親書》說：「高年之人真氣耗竭，五臟衰弱，全仰飲食之資氣血。」救命飲食，就是按照中醫理論，調整飲食，注意飲食宜忌，合理地攝取食物，以增進健康、益壽延年的養生方法。飲食養生的目的在於通過合理而適度地補充營養，以補益精氣，並通過飲食調配，糾正臟腑陰陽之偏頗，增進機體健康、抗衰延壽。所以，飲食養生是中醫養生學中非常重要的一部份。救命飲食，並非是無限度地補充營養，而是必須遵循一定的原則和法度。為了使人們對我國傳統的飲食養生有一個比較系統的了解，做到會吃、善吃、吃得好、吃得健康，通過飲食達到強身健體的目的，我們編撰了這《救命飲食健康一生》。之所以稱之為「救命飲食健康一生」，就是考慮到人們養生保健的實際情況，在編撰的過程中始終堅持以實用為基礎、方便有效為原則，通過對傳統飲食之道的闡釋，結合現代的保健常識，力求能夠做到通俗、易懂、易行等。在內容上，我們也力求達到實用的目的，不僅介紹了中國傳統中醫營養學的基礎理論知識、藥食同源的道理、人們的營養需求與膳食結構、藥物和食物的性能以及主要功效和藥膳舉例，還介紹了多種常見病、多發病的飲食原則和簡便的食療藥膳等。為了便於人們盡量多地掌握一些養生保健方面的知識，《救命飲食健康一生》還介紹了一些常見的食物及在食養、食療、食補方面的最新研究成果。例如蔬菜對於人體的食養作用、食物顏色與健康的關係、不同體的飲食養生方法等。希望《救命飲食健康一生》能夠對人們的健康有所幫助，這是我們最大的心願和幸福。由於飲食養生博大精深，不是幾十萬的文字所能夠涵蓋的，加之水平有限，不足之處在所難免。希望對飲食養生有所研究的專家，以及對於飲食養生有興趣的朋友們指正，以利於我們改正提高。

《救命飲食健康一生》

作者簡介

王唯，王偉峰教授，筆名王唯，十多年來除了在學術單位，還致力於科學中醫。從黃帝內經到本草綱目都有其獨特見解，對於養生保健深有心得。曾著有：《精編本草綱目》、《中國民間偏方大全》、《中醫驗方大全》、《中國民間百草良方》、《中草藥的應用與識別》、《藥膳大全》、《食療大全》、《秘方大全》等保健養生作品。

《救命飲食健康一生》

書籍目錄

前言第一章 救命養生 始於飲食步入老年話養生飲食養生的原則做個會「吃」的壽星第二章 不僅吃得「飽」更要吃得「好」飲食養生的法則飲食養生的祕訣和諧飲食能養生飲食保健不可忽視為生命添加健康「色彩」傳統飲食的七種好吃法飲食養生的健康吃法第三章 四季救命飲食養生順應時節好養生春季養生飲食經夏季養生飲食經秋季飲食養生經冬季養生飲食經第四章 吃出健康，吃走疾病防老抗衰食中來心腦血管病的飲食養生糖尿病的飲食養生高血壓的飲食養生骨質疏鬆的飲食養生便秘的飲食養生失眠的飲食養生肥胖的飲食養生癌症的飲食養生第五章 救命食物全譜食物養生好處多健康食品排行榜遠離垃圾食品第六章 把老中醫請回家長壽養生話進補養生好幫手—補品不同體質不同補法第七章 飲食宜忌不可忽視日常飲食宜忌日常食物的禁忌日常進補的禁忌第八章 健康諺語中的養生之道諺語中的食物養生經諺語中的膳食養生經第九章 名家養生經驗談

《救命飲食健康一生》

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