

《中国饮食保健学》

图书基本信息

书名：《中国饮食保健学》

13位ISBN编号：9787501928071

10位ISBN编号：750192807X

出版时间：2001-1

出版社：

作者：

页数：478

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

《中国饮食保健学》

内容概要

《中国饮食保健学》

书籍目录

上篇 总论 第一章 中国饮食保健学概述 第一节 中国饮食保健学的概念和内容 第二节 中国饮食保健学与相关学科的关系 第二章 中国饮食保健学发展概况 第一节 饮食保健的起源 第二节 历代饮食保健学的发展概况 第三节 饮食保健学的现代发展 第三章 中国饮食保健学的特点 第一节 整体饮食保健观 第二节 辨体与辨证施食饮食保健观 第三节 脾胃饮食保健观 中篇 食物与保健 第四章 总论 第一节 概论 第二节 食物的性能 第三节 食物的产地及采集 第四节 食物的炮制与烹调 第五节 食物的应用 第五章 补养类食物 第一节 补气类食物 第二节 补阳类食物 第三节 补血类食物 第四节 补阴类食物 第六章 温里类食物 第七章 理气类食物 第八章 理血类食物 第一节 止血类食物 第二节 活血类食物 第九章 消食类食物 第十章 祛湿类食物 第一节 利水渗湿类食物 第二节 芳香化湿类食物 第三节 祛风湿类食物 第十一章 清热类食物 第十二章 化痰止咳平喘类食物 第一节 化痰类食物 第二节 止咳平喘类食物 第十三章 解表类食物 第一节 辛温解表类食物 第二节 辛凉解表类食物 第十四章 收涩类食物 第十五章 其他食物 第十六章 常用食疗药膳中药材 下篇 食养与食疗 第十七章 食养与食疗基本法则 第一节 扶正祛邪 第二节 调整阴阳 第三节 调整脏腑功能 第四节 调理气血 第五节 因异制宜 第十八章 常人食养 第一节 常人体质分类 第二节 体质与饮食养生 第十九章 四时、区域食养 第一节 四时饮食养生 第二节 区域饮食养生 第二十章 妇女食养 第一节 月经及经期饮食养生 第二节 孕期及临产饮食养生 第三节 产后及哺乳期饮食养生 第二十一章 小儿食养 第一节 小儿年龄分期 第二节 小儿饮食养生 第三节 小儿饮食宜忌 第二十二章 老年食养 第一节 人类的天年 第二节 抗衰老饮食 第三节 老年饮食宜忌 第四节 酒与茶 第二十三章 常见病食疗 第一节 普通常见病食疗 第二节 妇女常见病食疗 第三节 小儿常见病食疗 第四节 老年常见病食疗

章节摘录

版权页：食物对人体脏腑经络的作用是有一定范围或选择性的。如同属寒性的食物虽都具有清热的作用，但其作用范围不同，有的偏于清肺热，有的偏于清肝热，有的偏于清心火等；又如同属补益类食物，也有补肺、补肾、补脾等的不同。因此，把各种食物对肌体作用的范围或选择性作进一步的归纳和概括，使之系统化是十分必要的。归经就是把食物的作用范围或选择性与人体脏腑经络联系起来，以明确指出食物对于肌体某些脏腑经络所起的主要作用或特殊作用。根据食物作用的范围或选择性的不同，有主要对某一脏腑经络起作用的，有对几个脏腑经络起作用的，还有主要作用于某一脏腑经络，同时兼有对其他脏腑经络起作用的。食物归经理论同样是前人在漫长的医疗保健实践中，根据食物作用于肌体脏腑经络的反应而总结出来的。如梨能止咳，故归肺经；山药能止泻，故归脾经。由此可见，食物归经理论是具体指出食物对人体的效用所在，是人们对食物选择性作用的认识。食物的归经还与食物的五味理论有关，既五味入五脏。其中辛能入肺，甘能入脾，酸能入肝，苦能入心，咸能入肾。如生姜、芫荽等辛味食物能治疗肺气不宣的咳喘；苦瓜、绿茶等苦味食物能治疗心火上炎或移热小肠证；乌梅、山楂等酸味食物能治疗肝胆疾病；甲鱼、鸭肉等咸味食物能滋补肾阴等，都说明了食物归经与五味的关系。食物归经理论加强了食物选择的针对性，进一步完善了食物性能理论，对指导养生和食疗都具有一定的意义。但是，食物归经作为食物性能理论的一个方面，在具体应用时，还必须联系食物的四性、五味、升降浮沉等性能。因为同一脏腑经络发生的情况，可有寒、热、虚、实等的不同，而归入同一脏腑经络的食物其作用也有温、清、补、泻等的区别。因此，只有将食物的各种性能综合考虑，才能达到理想的养生和食疗效果。

《中国饮食保健学》

精彩短评

- 1、用作学生教材，内容通俗易懂
- 2、出于某些原因急需这本书。学校没有了，就在这里买的。但是感觉不太像正版书，纸张的手感不对，和我们老师用的书不一样，版次也不对。

《中国饮食保健学》

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