

《中医药膳与食疗》

图书基本信息

书名：《中医药膳与食疗》

13位ISBN编号：9787802315440

10位ISBN编号：7802315441

出版时间：2009-4

出版社：中国中医药出版社

作者：谭兴贵 编

页数：369

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

医学朝向健康已是不争的事实了，健康是人全面发展的基础。在我国为实现“人人享有基本医疗卫生服务”的目标，提高国民健康水平，促进社会和谐发展，必须建立比较完善的覆盖城乡居民的基本医疗卫生制度和服务网络，推动卫生服务利用的均等化，逐步缩小因经济社会发展水平差异造成的健康服务不平等现象。有鉴于我们是发展中的人口大国，是穷国办大卫生，长期存在着有限的卫生资源与人民群众日益增长的医疗保健需求之间的矛盾，医疗卫生体系面临着沉重的压力。为了缓解这种矛盾和压力，国家提出了医疗卫生保健工作“重点前移”和“重心下移”的发展战略，以适应新时期大卫生的根本要求。中医药是整体医学，重视天人相应、形神一体，以辨证论治为主体，以治未病为核心，在医疗卫生保健过程中发挥着重大的作用。毋庸置疑，亚健康是健康医学的主题之一，致力于亚健康专门学问的系统研究，厘定亚健康的概念，规范亚健康防治措施与评价体系，编写系列教材培育人才，对于弘扬中医药学原创思维与原创优势具有重要的现实意义，确是一项功在千秋的大事业，对卫生工作重点移向维护健康，重心移向广大民众，尤其是九亿农民，从而大幅提高全民健康水平也有积极的作用。回顾上个世纪西学东渐，知识界的先驱高举科学民主的旗帜，破除三纲五常，推进社会改革，无疑对国家民族的繁荣具有积极意义。然而二元论与还原论的盛行也冲击着传统的优秀的中华文化，致使独具深厚文化底蕴的中医药学随之停滞不前，甚而有弃而废之的噪声。幸然，清华与西南联大王国维、陈寅恪、梁启超、赵元任与吴宓等著名学者大师虽留学西洋，然专心研究哲学文史，大兴国学之风，弘扬中华文化之精髓，其功德至高至尚，真可谓“与天壤同久，共三光而永光”，令吾辈永远铭记。中医中药切合国情之需，民众渴望传承发扬。当今进入新世纪已是东学西渐，渗透融合儒释道精神，以整体论为指导的中医药学，其深化研究虽不排斥还原分析，然而提倡系统论与还原论的整合，将综合与分析、宏观与微观、实体本体论与关系本体论链接，共同推动生物医药科学的发展，为建立统一的新医学、新药学奠定基础。晚近，医界学人与管理者共识：治中医之学，必当遵循中医自身的规律，然则中医自身规律是什么？宜广开言路，做深入思考与讨论。我认为中医学是自然哲学引领下的整体医学，其自身规律是自适应、自组织、自调节、自稳态的目标动力系统，其生长发育、维护健康与防治疾病均顺应自然。中国古代自然哲学可用太极图表达，其平面是阴阳鱼的示意图。其阐释生命科学原理是动态时空、混沌一气、高速运动着的球体，边界不清，色泽黑白不明。

《中医药膳与食疗》

内容概要

《中医药膳与食疗》是专业基础课，按照本专业教学计划和本课程教学大纲的要求，本课程主要向学生讲授中医药膳食疗学的基本理论、基本知识与基本技能，为亚健康综合干预、调控提供最具特色的方法和手段。《中医药膳与食疗》分为上、中、下三篇。上篇总论主要阐述中医药膳食疗学的基本理论和知识，包括药膳学的概念、内容和发展简史；现代研究与应用；药膳学的特点、分类和应用原则；药膳学的理论基础和技能。中篇分两章，药膳原料，主要介绍常用于药膳的食物128种，药物108种，在分类上按照药物、食物的功用分为19类，即解表散邪类、清热解毒类、温里散寒类、祛风除湿类、开胃消食类、利水消肿类、祛痰止咳类、理气止痛类、活血化瘀止血类、平肝熄风类、安神益智类、润肠通便类、益气健脾类、补血养营类、滋阴生津类、补阳强壮类、美容养颜类、明目聪耳类、调料类。每类药物、食物又分异名、基原、性味归经、功效、主治、用法与用量、药膳方选、成分宜忌等。常用中医药膳配方，主要介绍生活和临床中常用的药膳方270种。分为15大类，即解表类、清热类、泻下类、温里祛寒类、祛风湿类、利水祛湿类、化痰止咳平喘类、消食解酒类、理气类、理血类、安神类、平肝潜阳类、固涩类、补益类、养生保健类。每类又分项阐述有关药膳方的来源、组成、制法与用法、功效与应用、方解和使用注意等。下篇为亚健康的药膳食疗，分为两章，第七章为躯体性亚健康的药膳食疗，分别介绍疲劳、失眠、头痛、眩晕、健忘、惊悸、怔忡、神经衰弱、虚劳、便秘、腰痛、口臭、单纯性肥胖、腰肌劳损、黄褐斑等14种综合征的药膳调理原则和药膳配方。第八章为性亚健康的药膳食疗，分别介绍阳痿、早泄、遗精、更年期综合征、女性干燥综合征、女性性功能失调、女性慢性外阴营养不良等7种综合征的药膳调理原则和药膳配方。

《中医药膳与食疗》

书籍目录

上篇 总论 第一章 药膳学的概念及发展简史 第一节 药膳学的概念及内容 第二节 药膳学的发展简史 第三节 药膳的现代研究与应用 第二章 药膳的特点、分类和应用原则 第一节 药膳的特点 第二节 药膳的分类 第三节 药膳的应用原则 第三章 药膳学的理论基础 第一节 药膳学的基础理论 第二节 药膳学的药性理论 第三节 药膳学的配伍理论 第四节 药膳学的治法理论 第四章 药膳制作的基本技能 第一节 药膳原料的炮制 第二节 药膳的制作工艺

中篇 药膳原料、配方 第五章 药膳原料 第一节 解表散邪类 第二节 清热解毒类 第三节 温里散寒类 第四节 祛风除湿类 第五节 开胃消食类 第六节 利水消肿类 第七节 祛痰止咳类 第八节 理气止痛类 第九节 活血化瘀止血类 第十节 平肝熄风类 第十一节 安神益智类 第十二节 润肠通便类 第十三节 益气健脾类 第十四节 补血养营类 第十五节 滋阴生津类 第十六节 补阳强壮类 第十七节 美容养颜类 第十八节 明目聪耳类 第十九节 调料类 第六章 药膳配方 第一节 解表类 第二节 清热类 第三节 泻下类 第四节 温里祛寒类 第五节 祛风湿类 第六节 利水祛湿类 第七节 化痰止咳平喘类 第八节 消食解酒类 第九节 理气类 第十节 理血类 第十一节 安神类 第十二节 平肝潜阳类 第十三节 固涩类 第十四节 补益类 第十五节 养生保健类

下篇 亚健康的药膳食疗 第七章 躯体性亚健康的药膳食疗 第一节 疲劳 第二节 失眠 第三节 头痛 第四节 眩晕 第五节 健忘 第八章 性亚健康的药膳食疗

上篇总论第一章药膳学的概念及发展简史第一节药膳学的概念及内容一、药膳学的基本概念1.药膳与药膳学中医药膳是具有保健、防病、治病等作用的特殊膳食。在传统中医药理论指导下，将不同药物与食物进行合理的组方配伍，采用传统和现代工艺技术加工制作而成，具有独特色、香、味、形、效的膳食，既能果腹及满足人们对美味食品的追求，同时又能发挥保持人体健康，调理生理机能，增强机体素质，预防疾病发生，辅助疾病治疗及促进机体康复等重要作用，具有食养、食疗功能的膳食，称之为中医药膳。中医药膳一直是中华民族几千年来均十分重视的膳食。中医药膳学是在中医药学理论指导下，研究中医药膳起源、发展、理论、应用及开发研究的一门学科。是中医药学的一个分支学科。中医药膳的应用随着“药食同源”的观念，与中医药学的起源发展同步，但近些年来才形成一门相对独立的学科。中医药膳学的形成，预示着中华民族的药膳文化将得到深入的研究、发掘、发展、传播，进而对人类的健康作出有益的贡献。2.药膳与食疗“药膳”的名称，最早见于《后汉书·烈女传》，但历代相关饮食疗法多以“食养”、“食治”、“食疗”的名称出现。药膳与食疗在概念上有一定的差异。药膳是指具有保健防病作用、包含有传统中药成分的特殊膳食，从膳食的内容和形式阐述膳食的特性，表达的是膳食的形态概念。食疗是指膳食产生的治疗功效，即以膳食作为手段进行治疗，从膳食的效能作用阐述这种疗法的属性，表达的是膳食的功能概念。药膳发挥防病治病的作用，即是食疗。食疗中“食”的概念远比药膳广泛，它包含了药膳在内的所有饮食。食疗故不必一定是药膳，但药膳则必定具备食疗功效。历代食养、食治所涉及的膳食主要是药膳，因此，药膳学的学术范畴基本上涵盖了古代食养食疗的全部内容。

《中医药膳与食疗》

编辑推荐

《中医药膳与食疗》为亚健康专业系列教材之一。

《中医药膳与食疗》

精彩短评

- 1、有一定的参考价值，对于其中涉及的内容需进一步验证。书装订印刷还是不错的。
- 2、应该要属于家庭自我保健用书
- 3、质量差。一个是书的内容实用性差，没什么用，一个是书的纸质实在对不起这个价钱。
- 4、这本书写的不错，我已看过多次了
- 5、只要有基础的人容易，对我有点难了
- 6、跟中学语文教材一般大小，里面列出的种种症状对于想了解自己身体状况的，还是有很大的指导性作用。虽然很多常识在杂志报纸上都有，但汇总成册的毕竟不多，值得推荐。
- 7、可能对中医太陌生，感觉很难懂呵呵
- 8、当你选择一本好书的时候，可以在书桌前看，专业人士或者喜欢健康的人士都可以看的书。通俗易懂，实用性强。
- 9、书纸张薄，皮包装不是很好，担心是不是正版书，还这么贵，不过对学习有用，希望有珍藏价值吧

《中医药膳与食疗》

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