

《饮食养生》

图书基本信息

书名：《饮食养生》

13位ISBN编号：9787513200868

10位ISBN编号：7513200866

出版时间：2010-8

出版社：中国中医药出版社

作者：鲁明源

页数：235

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

《饮食养生》

内容概要

《大道:饮食养生》是中医学的第一经典，在两千多年前的西汉中后期面世，为中医药学的发展奠定了基础，成为中医药学发展之滥觞。《黄帝内经》囊括了中医药学养生、防病、诊断、治疗、康复等方面的全部内容，一经出世便成为古人学习中医药学的必读之书。历代医家在研读《黄帝内经》的基础上，结合自身临证经验不断充实中医药学理论，由此形成了博大精深的中医药学理论体系。《黄帝内经》同时又是中国传统文化中的一朵奇葩，被尊为中国古代的百科全书，与儒家的四书五经并驾齐驱，被收入《国学基本丛书》。它所体现出来的文化底蕴在医学经典中独树一帜。《黄帝内经》所形成的学术体系，以医疗实践的观察与验证为基础，运用古代自然科学、社会科学知识和方法，并与古代哲学充分融合，完美再现了中国传统文化的精髓。

《饮食养生》

作者简介

鲁明源，医学博士，山东中医药大学教授、硕士研究生导师，中华中医药学会内经学分会委员，中华中医药学会体质分会常务委员，从事《黄帝内经》教学、科研、临床研究二十余年。

《饮食养生》

书籍目录

第一章 饮食原理 一、民以食为天——饮食是维护健康的头等大事 二、药食同源——从神农尝百草谈起 三、食物也有性格——食物的性味和归经 四、药补不如食补——饮食调养是最方便的养生方法 五、“天人合一”——饮食养生的最高境界

第二章 饮食养生 第一节 饮食养生原则 一、饮食要有规律——定时饮食保健康 二、饮食不可过饱——让胃肠劳逸结合 三、饮食寒温适中——保护胃气不受伤 四、饮食调和，百病不生——饮食结构要合理

第二节 饮食调养五脏 一、谁识五脏真面目 二、五味入胃，偏走五脏 三、五色不同，分属五脏 四、五色五味，灵活运用 五、心脏饮食调养 六、肝脏饮食调养 七、脾脏饮食保健 八、肺脏饮食调养 九、肾脏饮食调养 十、气味合而服之——饮食均衡最重要

第三节 饮食顺应自然 一、“司岁备物”——应季蔬果最健康 二、“春夏养阳，秋冬养阴”——四季食补 三、“异法方宜”——地域食补

第四节 饮食调理体质 一、不同年龄、性别的饮食调养 二、不同体质的饮食调养

第三章 饮食禁忌 一、“生病起于过用” 二、“饮食自倍，肠胃乃伤” 三、拒绝肥甘厚味，远离“膏粱之疾” 四、“以酒为浆”折寿命 五、少吃辛辣，防止“上火” 六、冷饮危害知多少 七、“五味之美，不可胜极” 八、宿疾疮疡忌“发物”结语

章节摘录

黄酒是中国最传统的酒种，是华夏酒文化的代表。据考古和相关史料记载，我们的祖先在六千年前酿造酒的最初产品就是黄酒。黄酒以麦曲为糖化发酵剂酿造的传统老酒，是世界上最古老的酒精饮料之一，也作为药物、药引就一直被古今医生广泛应用。“南有绍兴花雕，北有即墨老酒”。自古以来黄酒业就形成了“南北黄酒，划江而制”的格局。北方黄酒是以黍米为原料，南方黄酒以糯米为原料，酿制工艺和风味都各有特色。黄酒以健脾谷物糯米或黍米酿制而成，不用着色而自黄，不用加糖而自甘，不用调味自香，具有色泽瑰丽、气味馥郁、香型独特、性质温馨、质地醇厚等特点。黄酒几乎保留了发酵过程中产生的全部营养成分，且酒中的营养物质极易为人体消化吸收。啤酒号称“液体面包”，黄酒比啤酒的营养价值更高，所以被誉为“液体蛋糕”。在酒类大家族中，黄酒是最好的健脾饮品。黄酒既是营养饮品，又是不可缺少的烹饪佐料，可以去掉鱼虾、鸡蛋的腥味和牛羊肉的膻味。更为人称道的是黄酒有很高的药用价值和良好的祛病养生作用。黄酒是常用的中药药引，《本草纲目》说：黄酒有“行药势，杀百邪毒气，通血脉、厚肠胃……养脾气”等作用。适量饮用，能补益脾胃、增进食欲、增强体质。对因寒湿困脾引起的胃肠不适，处方中常用温热的黄酒做药引以提高疗效。除此之外，黄酒还能补肾益阳，振奋精神、活血化瘀、舒筋活络、温通血脉、润泽皮肤、养颜美容、散寒祛湿、延缓衰老等养生治疗作用。

《饮食养生》

编辑推荐

《<帝内经>大道:饮食养生》：中华在医学会内经学分会隆重推出。

《饮食养生》

精彩短评

- 1、活动大优惠，多买一些。
- 2、有一些值得看的内容。作者还是用心写书的，能感受到作者的用心。
- 3、看看懂些饮食养生方法，不错
- 4、对这种书一向没什么兴趣，但也是养生书里的好书了
- 5、普及中医理论，增强人民体质。
- 6、我特喜欢养生的书，赞一个
- 7、养生内容很不错，喜欢

《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