

<<治未病食疗食养>>

图书基本信息

书名：<<治未病食疗食养>>

13位ISBN编号：9787117124454

10位ISBN编号：7117124458

出版时间：2010-1

出版时间：人民卫生出版社

作者：叶进 等主编

页数：220

字数：188000

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：<http://www.tushu007.com>

## <<治未病食疗食养>>

### 前言

从20世纪80年代末开始，我应上海古籍出版社和香港中华书局的邀请，撰写《古代养生术》和《中医保健养生法》两部书稿。

图书出版后，又为台湾世界文物出版社和汉欣文化事业有限公司购得版权而再出版，显示港台有识之士，已重视中医治未病理论进行养生保健，广大中医师和中医文化爱好者也非常关注。

我在从事中医临床和教学之余，学习有关方面知识和阅读这些书籍，三年后又应《上海中医药杂志》原主编王若水先生之约，撰写文学巨著《红楼梦》中有关中医药内容成文进行连载，连载后又由上海书店出版社罗伟国总编汇总出版，取名为《红楼医事》，在行业同事中产生了一定影响，十多年过去了，尚有学者还问及何处有此书买。

近年来，中医治未病理论引起了中医行业内外很多学者及广大患者兴趣，这是很受鼓舞的大事。

回顾学中医，做中医、教中医、研究中医、发扬中医的近五十年历程，理应对中医药宝库中治未病理论进行深入浅出的阐述，普及这些知识，让更多读者了解、掌握这些中医的基本知识，做好防病治病，有利于工作和生活。

为此，我组织各地学者近五十人撰写这套中医治未病丛书，以供交流，并就有关问题就正高明。

## <<治未病食疗食养>>

### 内容概要

食疗食养是治未病理论的重要内容，也是防病治病的主要环节之一。

饮食的合理调摄是广大民众十分关注的。

全书共分三章。

第一章食疗概述，介绍了食疗食养在中医治未病理论里的悠久历史，食疗的涵义、内容，及鲜明的特色。

强调了食疗食养的特色是以中医学理论为指导，借鉴中药学的知识，重视保护胃气，提倡全面综合应用。

第二章食疗功能，主要从药食种类、药食效用进行介绍。

让读者更多地了解食疗的作用。

第三章食疗方法，分扶正和祛邪两大类，详细介绍药膳、药粥和药点的食疗方法，并深入叙述每一方的用料、功效、适用对象、烹调与食用，方后附按语以说明。

全书内容通俗易懂，简单实用。

可供食疗爱好者、一般大众参考使用。

## &lt;&lt;治未病食疗食养&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 食疗概述 第一节 悠久的历史 一、秦汉以前 二、秦汉时期 三、晋唐时期 四、宋元时期 五、明清时期 六、近现代 第二节 广泛的涵义 一、食与人 二、食与药 三、狭义和广义之食疗 第三节 丰富的内容 一、饮食养身 二、药膳疗病 三、辨证食治 四、饮食卫生 五、饮食宜忌 第四节 鲜明的特点 一、历史悠久,内容丰富 二、以中医学理论为指导 三、借鉴中药学的知识 四、重视保护胃气 五、提倡全面综合 六、注意饮食宜忌 七、简便易行,易于接受 附:中医食疗名家名著提要第二章 药食功能 第一节 药食种类 一、按食疗品的作用分类 二、按食疗品的加工特点分类 三、按食疗品原料分类 第二节 药食效用 一、谷豆类 二、蔬菜类 三、果品类 四、畜禽蛇虫类 五、水产类 六、调味品类第三章 食疗方法 第一节 药膳 一、扶正类 (一)补气 (二)养血 (三)气血双补 (四)温阳 (五)滋阴 (六)阴阳双补 二、祛邪类 (一)祛风 (二)散寒 (三)清热 (四)解暑 (五)除湿 (六)润燥 第二节 药粥 一、扶正类 (一)补气 (二)养血 (三)气血双补 (四)温阳 (五)滋阴 (六)阴阳双补 二、祛邪类 (一)祛风 (二)散寒 (三)清热 (四)解暑 (五)除湿 (六)润燥 第三节 药点 一、扶正类 (一)补气 (二)养血 (三)气血双补 (四)温阳 (五)滋阴 (六)阴阳双补 二、祛邪类 (一)祛风 (二)散寒 (三)清热 (四)解暑 (五)除湿 (六)润燥

## <<治未病食疗食养>>

### 章节摘录

一、历史悠久，内容丰富 我国食疗已有3000多年的悠久历史，在这漫长的时间中，积累了大量行之有效的实践经验，有许多关于食疗的文献和著作，对食疗食养的发展起了极为重要的作用。其中不少著作，直到目前仍有实用参考价值。

根据不完全统计，自商周到明清，专门或重点涉及食疗内容的书籍约为70余册，现在可见的约有50本左右。

至于散见于各种书籍中的有关食疗食养的记载，则难以计数。

这样丰富的食疗文献，在世界上也是少见的。

我国从古至今的食疗食养文献著作记载了很多宝贵的经验。

涉及范围相当广泛，不少内容对当前临床都有很好的参考价值和实践意义。

二、以中医学理论为指导 中医学理论的两个最显著的特点是整体观念和辨证施治。

中医食疗学也同样体现了这些特点。

中医学把人体看成是一个以脏腑、经络为核心的有机体，并且认为人和自然界存在密切的关系，是阴阳对立统一的矛盾双方。

因此，治病要从全身整体并联系自然界的情况来考虑。

食疗也应如此。

例如，春季应予升发阳气的食品，夏季应给清暑益气养阴的食品，秋季应投润燥的食品，冬季应进补阳填精的食品。

再如对于产后无乳或少乳的产妇，不能仅仅用猪爪汤或鲫鱼汤了事，还应考虑产妇的全身情况。

了解其是否有肝气郁滞、气血虚损等相关因素，从病人的整体情况出发，制定针对性较强的食疗方案

。

<<治未病食疗食养>>

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:<http://www.tushu007.com>