第一图书网, tushu007.com

<<养生保健丛书>>

图书基本信息

书名：<<养生保健丛书>>

13位ISBN编号：9787117137126

10位ISBN编号：7117137126

出版时间：2010-12

出版时间：人民卫生

作者：马烈光|主编:范昕建//梁繁荣//马烈光

页数：127

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

前言

两千五百多年前的管仲强调“民以食为天”，意思是布衣百姓把膳食看作生命的根本。
中医也认为：“人以水谷为本，故人绝水谷则死。
”可见，将“食”作为生命的第一需要，是中国人几千年来认同的观点。
甚至对古代的大多数中国人来说，吃饱饭不仅是第一需要，而且几乎是全部需要，毕竟，任何事物，再大也大不过“天”啊！
时间推移到21世纪，改革开放30年来，最引以为自豪的成就是中国人的吃饭问题终于解决了；而且，如果没有什么大的失误，是稳定地解决了。
“吃饱”这个饮食的基本功能实现后，人们便有了更高层次的需求。
这种需求的提高至今经历了三个阶段：物资匮乏的时候，只能“什么能吃吃什么”，以“吃饱”为追求；当温饱解决后，可选择的食物大大丰富，人们便“什么营养吃什么”，追求“吃精”；随着经济的飞速发展，那些曾经高价格的精美食物已经越来越多地走上普通家庭的餐桌，不再是“稀罕”东西，人们的饮食观念开始理性，于是“什么健康吃什么”、“怎么健康怎么吃”，追求“吃好”，要吃得身体好。
可见，今天的人们赋予了“民以食为天”新的内涵，那就是“膳食是关乎生命健康的大事，不光要吃饱，还要吃出健康来”。
这正是此书竭力呈现给大家的食养之道。
吃什么.怎么吃出健康？
还得从“民以食为天”的“天”字说起。
“天”除有“根本”的意思外，还有一层意思是指“天道”，也就是自然存在的不以人的意志为转移的客观规律。
“人定胜天”，并非是说人可以改变这一规律，而是人可以认识“天道”，进而发挥主观能动性去协调适应，最终使“天道”为我所用。
“膳食”也有“天道”的一面，有其自身的客观规律，我们只有正确认识这些规律，并好好加以运用，才能食之有道、吃出健康。
本书分三篇展开，上篇“食之成败，日用有知”，主要介绍膳食养生的基本原则。

内容概要

民以食为天，饮食为健身之本。
本书充分发掘展示各类膳食的养生特点及制作方法，纠正了我国膳食中存在的错误认识，并根据饮食养生的特点，全面介绍了食养、食补、食疗等基本知识，尤其针对当前不同的人群、不同的体质，重点讲述了因人施膳、辨体施食的原理和方法，是一部科学翔实、通俗易懂、人人可学可用的饮食养生保健力作。

作者简介

马烈光：四川人，生于1952年3月，1997毕业于成都中医药大学。
现为成都中医药大学教授、研究室主任、博士研究生导师；兼任中华中医药养生康复学会常务理事、四川省中医养生康复学分会会长、日本自然疗法协会和东洋学术出版社特邀学术顾问。

工作30余年来，集中医养

书籍目录

上篇 食之成败 日用有知 1.全面膳食才是真 (1)素食为主，荤素搭配 (2)中国居民平衡膳食宝塔 2.因人而异很重要 (1)从两则新闻说起 (2)细说“因人而异” 3.因时制宜当遵从 4.有益食俗要习惯 5.注重营养，调和五味 (1)谷粮食物是主食 (2)细数谷粮食物 (3)豆类食物营养高 (4)豆类食物家族大 (5)蔬菜每天不可少 (6)常见叶菜 (7)菌藻根茎菜 (8)瓜茄菜 (9)水果营养真不少 (10)水果大点兵 (11)肉类主要作副食 6.食养、食疗要分清 7.会吃千顿香 (1)饮食安全的黄金定律 (2)吃饭要定时定量 (3)多食多苦患 (4)少食增寿 (5)不吃早餐危害多 (6)晚吃少，何谓少 8.吃饭前的准备 9.注意用餐姿势 10.先吃后吃有学问 11.零食瓜果，吃多了也不好 12.细数错误的进餐方法 13.餐后应注意的七个问题 14.旅游野餐六不要中篇 食养之术 安身之本 1.春季食养如何吃 (1)省酸增甘，精挑细选 (2)春阳生发易乘脾，菜粥养中保健康 (3)冬春吃葱人轻松 (4)初春的养生佳蔬首推韭菜 (5)春日吃大蒜，防病又保健 (6)春笋美食，但要小心 (7)春食野菜有学问 (8)常见可食用的野菜介绍 (9)注意有毒野菜 2.夏季食养如何吃 (1)夏季适宜食物 (2)夏宜食苦 (3)吃苦也得谨慎点 (4)夏天食宜清淡，但莫拒绝荤食 (5)盛夏食酸，生津敛汗 (6)夏日吃姜有讲究 (7)夏天吃丝瓜，清凉又美容 (8)夏日冷饮有讲究 (9)使用芦荟有禁忌 3.秋季食养如何吃 (1)秋天食养总述 (2)秋冬饮食“三字经” (3)秋三月适宜食物一览 (4)食用花粉有不宜 (5)滋阴润燥话秋梨 (6)秋食百合，润肺延年 (7)秋食银耳好处多 (8)秋日宜喝养生粥 4.冬季食养如何吃 (1)冬季食养大原则 (2)冬季适宜食物介绍 (3)冬食羊肉强身固本 (4)吃羊肉也有讲究 (5)冬食萝卜，赛补人参 (6)萝卜食养方举例 (7)冬三月，食核桃 5.进补十忌 6.婴儿的食养 (1)婴儿的母乳喂养 (2)婴儿的人工喂养 (3)婴儿的混合喂养 7.少儿食养方选 8.青年食养方选 9.中年食养方选 10.老年食养要点 (1)老年人不宜多吃的九类食物 (2)老年食养方选 11.孕期饮食禁忌 12.孕乳期食养方选 13.调经食养 (1)经期饮食宜忌 (2)调经食养方选下篇 辨病施食 疗疾平疴 1.发热食疗补热量 2.咳嗽食疗分类型 3.头痛食疗除紧张 4.腹泻食疗辨证候 5.失眠食疗调出入 6.慢性支气管炎食疗化痰湿 7.哮喘食疗分寒热 8.肺结核食疗要滋阴 9.冠心病食疗明宜忌 10.心肌炎食疗扶阳气 11.高血压食疗平肝阳 12.消化性溃疡食疗少刺激 13.慢性胃炎食疗要全面 14.慢性肝炎食疗重保肝 15.尿路感染食疗利小便 16.糖尿病食疗控热能 17.痛风食疗止痹痛 18.食疗虽有效，不可盲目替代药 19.食疗也须注意忌口 20.发物不宜多吃附篇 饮食养生名言与俗语 1.饮食原则 2.饮食禁忌 3.食疗食养 4.饮食节制 5.饮食不当与致病

章节摘录

【菜瓜】又名越瓜、生瓜，果肉白色或淡绿色。
性寒，味甘，质脆多汁，炎夏季节烦热口渴时，生吃最好。
它有清热、除烦、解渴、利尿作用。
《食物中药与便方》中说：“中暑烦渴，用生瓜捣绞汁，多量饮服，能解暑热。
”尤其是在夏天酒醉后烦闷口渴时，更适合食用，因为菜瓜不仅能祛暑，又兼能醒酒。
【黄瓜】具有清热解暑、生津止渴的功用。
小黄瓜生食或凉拌，是夏日应时佳蔬，老黄瓜煨汤，又是炎夏消暑解渴的天然保健饮料。
【甜瓜】又称香瓜，性寒，味甘，有消暑热、解烦渴、利小便的效果。
《随息居饮食谱》中亦说它能“涤热，利便，除烦，解渴，疗饥，亦治暑痢”，夏季烦热口干时吃甜瓜最适合。
【番茄】番茄含丰富的维生素，其中以维生素C最多，还含有不少钙、磷、钾、钠等元素，它既是蔬菜，又具有水果的特征，故又有“菜中之果”的美誉。
炎热夏天，吃白糖拌西红柿，不仅能生津止渴、健胃消食，还能增强人体免疫力。
民间还用番茄预防夏日中暑，习惯将番茄洗净切片，煎汤代茶当作饮料。
【苋菜】是夏天的理想蔬菜，天气酷热，往往会令人心烦气躁，用苋菜煮汤佐膳，有解暑清热的好处，尤其是青少年在夏季服食，更加适宜，不仅能解暑，还由于苋菜含有高浓度赖氨酸，故对人体成长发育很有帮助。
孕妇夏日临产前，最适合吃苋菜。
《本草衍义补遗》中曾说：“苋，下血而又人血分，且善走，临产时煮食，易产。
”【薏苡仁】又称六谷米，性凉，味甘淡，有清热利湿和健脾补肺的作用，最适宜长夏季节，暑热夹湿者服食，煮粥服用，最为有益。
【丝瓜】有清热、凉血、祛暑的作用。
《陆川本草》说它能“生津止渴，解暑除烦”。
民间百姓也习惯于炎夏季节多吃丝瓜，或烧汤，或炒食。
【生姜】为常用调味作料。
性温热，味辛辣，易发散。
元代名医李杲指出：“盖夏月火旺，宜汗散之，故食姜不禁。
”尤其是现代化生活，夏天多冷饮。
空调，极易感受寒邪，常吃些生姜非常有好处。
【鲜藕】据《本草汇言》说：“藕，凉血散血，清热解暑之药也。
”炎热的夏天，食用鲜藕，有清热、凉血、生津、止渴、解暑、除烦的功用。
民间也常用鲜藕250克，洗净切片，加糖适量，煎汤当凉茶饮，借以防暑。
【紫菜】是一种生长在浅海岩石上的海藻类植物，含有丰富的碘及优良的蛋白质、多种维生素、矿物质、氨基酸、胶质、粗纤维等人体所需的营养成分。
夏季炎热，人们大量出汗导致水、电解质、维生素大量丢失。

编辑推荐

吃什么，怎么吃出健康？
还得从“民以食为天”的“天”字说起。
“天”除有“根本”的意思外，还有一层意思是指“天道”，也就是自然存在的不以人的意志为转移的客观规律。
“人定胜天”，并非是说人可以改变这一规律，而是人可以认识“天道”，进而发挥主观能动性去协调适应，最终使“天道”为我所用。
“膳食”也有“天道”的一面，有其自身的客观规律，我们只有正确认识这些规律，并好好加以运用，才能食之有道、吃出健康。
《养生保健丛书：食》分三篇展开，上篇“食之成败，日用有知”，主要介绍膳食养生的基本原则；中篇“食养之术，安身之本”，回答了如何科学选择膳食的问题；下篇“辨病施食，疗疾平疴”，介绍怎样根据不同的疾病进行食疗。

第一图书网, tushu007.com

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