

<<吃出精气神>>

图书基本信息

书名：<<吃出精气神>>

13位ISBN编号：9787538437232

10位ISBN编号：7538437231

出版时间：2010-11

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：健康生活编委会

页数：327

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>

<<吃出精气神>>

前言

古人常说：“天有三宝‘日月星’，地有三宝‘水火风’，人有三宝‘精、气、神’”。的确，精、气、神是人们事业与生活的发动机，直接对工作与事业、健康与体质产生巨大的影响，所以中医倡导的养生就是要调养人的“精、气、神”。

“精、气、神”是人体生命存亡的关键所在，中医有“精脱者死、气脱者死、神失者亦死”的论述。中医认为，“精”和“气”是人体一切生理活动的主要物质基础，“精”在广义上可概括为血液、津液等一切后天水谷饮食所化生的有形液体物质，而狭义上即专指“精液”，与肾功能密切相关，是人体先天生命的源泉；“神”来自先天，但也需要后天水谷饮食来不断滋养、充实，才能不断地健全，“神”也是人体一切精神、思维活动的体现与概括。

其中医理论依据在《黄帝内经》中，《灵枢·本神》中说：“五脏主藏精者也，不可伤，伤则失守而阴虚；阴虚则无气，无气则死矣。”

由此可见，“精”与“气”二者的关系是多么密切，无精就无气，“无气则死”，精气是非常重要的。

《灵·枢·本脏》又说：“人之血气精神者，所以养生而周于性命者也。”

意思是说，人体血气精神是相互为用，是维护生命的根本。

而在《素问·上古天真论》中还说：“积精全神。”

指出了只有“积精”才能“全神”，只有聚精，才能会神，这也是精和神的密切关系的说明。

综上所述，“精、气、神”三者之间的关系非常密切，是一个不可分割的‘整体’；只有保持精足、气充、神全，才能神采奕奕、祛病延年。

因此，古人对“精、气、神”的调护、摄养极为重视。

<<吃出精气神>>

内容概要

精、气、神是人们事业与生活的发动机，直接对工作与事业、健康与体质产生巨大的影响，尤其是男性，外表的强大使人们认为男人天生“战无不胜”，而在不经意间疏忽了男人的困境。

其实，男人更需要关怀，他们在承受家庭的负担、事业的压力中，早已在不知不觉中透支了健康。但无论是男性还是女性，在现代生活节奏的加快下，心理压力不断增大，体质却每况愈下，使得人们徘徊在亚健康 and 疾病的边缘，男人无法像“男人一样去战斗”，女人无法“幸福着他的‘性福’”。

为此，本书从每一个家庭饮食的主题——滋阴壮阳、阴阳协调出发，以科学严谨而通俗、生动的语言系统地为读者通过饮食营养调理精气神提供了专业而详细的科学指导。

全书在重点关注男性精气神的饮食营养调理中，也充分地考虑到了女性调理“精气神”的饮食。

相信本书将让男人健壮心怡、女人美丽妩媚，引导您和情侣爱心融融，温馨幸福。

<<吃出精气神>>

书籍目录

PART 1 健康从这里开始——一调理精气 生命之源——精、气、神 精、气、神营养连线 精、气、神营养食谱(1) 精、气、神饮食亮亮点 精、气、神营养食谱(2) 精、气、神营养备忘录 精、气、神营养食谱(3) 健康的润滑剂——性福 精、气、神营养连线 精、气、神营养食谱(1) 精、气、神饮食亮亮点 精、气、神营养食谱(2) 调理精气备忘录 精、气、神营养食谱(3) 健康的谋杀者——压力 精、气、神营养连线 精、气、神营养食谱(1) 精、气、神饮食亮亮点 精、气、神营养食谱(2) 压力饮食备忘录 精、气、神营养食谱(3) 决定健康的上帝——饮食营养 精、气、神营养连线 精、气、神营养食谱(1) 精、气、神饮食亮亮点 精、气、神营养食谱(2) 营养补充备忘录 精、气、神营养食谱(3) 损害健康的洪水猛兽——血糖 精、气、神营养连线 精、气、神营养食谱(1) 精、气、神饮食亮亮点 精、气、神营养食谱(2) 营养补充备忘录 精、气、神营养食谱(3) 身体健康的操作者——激素失调 精、气、神营养连线 精、气、神营养食谱(1) 精、气、神饮食亮亮点 精、气、神营养食谱(2) 调理血糖备忘录 精、气、神营养食谱(3) 男人难言得痛苦——勃起功能障碍 精、气、神营养连线 精、气、神营养食谱(1) 精、气、神饮食亮亮点 精、气、神营养食谱(2) ED调理备忘录 精、气、神营养食谱(3) 让“他/她”出轨的开始——性欲减退 精、气、神营养连线 精、气、神营养食谱(1) 精、气、神饮食亮亮点 精、气、神营养食谱(2) 性欲调理备忘录 精、气、神营养食谱(3) 性福和谐——前列腺健康 精、气、神营养连线 精、气、神营养食谱(1) 精、气、神饮食亮亮点 精、气、神营养食谱(2) 前列腺保健备忘录 精、气、神营养食谱(3)PART 2 幸福你的性福——补阳通精PART 3 为了性福下一次——填精壮阳PART 4 龙马精神生活好——益气凝神

<<吃出精气神>>

章节摘录

插图：三、科学地安排好主食与副食虽然主食是血糖的主要来源，但是也不可轻视副食对血糖的作用。

副食中的蛋白质、脂肪进入体内有一部分也可变成血糖，成为血糖的来源。

这类副食过多，也会对病情不利。

因此，除合理控制主食外，副食也应合理搭配，否则，不会取得预期的降低血糖的目的。

四、防治并发症高血糖患者多伴有糖尿病，因此常有脂肪代谢紊乱，血脂高，动脉硬化等。

饮食中一定要控制胆固醇含量，一般不超过每天300毫克，相当于每日一个鸡蛋。

尽量少食或不食动物油脂及含胆固醇高的动物内脏类食物。

低血糖者的饮食调理一、少吃多餐低血糖患者最好少量多餐，每天大约吃6~8餐，或者睡觉前吃少量的零食或点心也会有帮助。

另外，还要交替食物种类，不要固定吃某几种食物，因为过敏症常与低血糖症有关。

一旦食物过敏，将会造成病情恶化。

二、均衡饮食饮食应该力求均衡，最少包含50%。

60%的碳水化合物，包括蔬菜、糙米、核果、谷类、酪梨、魔芋、种子、瘦肉、鱼、酸乳、生乳酪等。

这和糖尿病患者的饮食原则是一样的。

三、增加高纤维饮食同高血糖病人一样，要注意摄入高纤维食物，因为高纤维食物有助于稳定血糖浓度。

当血糖下降时，可将纤维与蛋白质食品合用，例如，可以将麦麸饼子加生乳酪或杏仁果酱一同食用。

用新鲜的苹果代替苹果酱，这是因为苹果中的纤维能抑制血糖的波动，也可加一杯果汁，以迅速提升血糖浓度。

纤维本身也可延缓血糖下降，所以，可以在餐前半小时，先服用纤维素，以稳定血糖。

<<吃出精气神>>

编辑推荐

《吃出精气神》：“精、气、神”是人生命存亡的根本，故古人有“精脱者死，气脱者死，神失者死”的说法。

如果你时常出现以下情况，那么说明“精气神”亏损已向你发出了危险信号。

长期劳作，工作繁忙，精神压力大，记忆力下降，精神不济女性年龄超过28岁，男性年龄超过30岁，感觉精神和体力一天不如一天。

经常腰酸腿痛、膝软、尿频尿急、脱发严重的现象。

常失眠萎靡，起夜频繁，晚上睡不着，白天神疲力乏。

女性常出现心烦、潮热汗出、焦躁、情绪低落的情况。

即使睡再久，起来后也会感觉疲惫不堪。

脸色晦暗，唇色深，常有疲倦乏力、头晕、耳鸣、舌淡的现象。

200道食谱让你由内而外保健康养足精气精力十足，精选养精、益气、凝神的饮食精华，缔造健康永不老的旺盛精神，让你身不老体不衰。

<<吃出精气神>>

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>