

<< 《黄帝内经》中的饮食养生 >>

图书基本信息

书名：<< 《黄帝内经》中的饮食养生 >>

13位ISBN编号：9787538874754

10位ISBN编号：7538874755

出版时间：2013-7

出版时间：《健康大讲堂》编委会 黑龙江科学技术出版社 (2013-07出版)

作者：《健康大讲堂》编委会

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>

<<《黄帝内经》中的饮食养生>>

前言

饮食养生，就是按照中医理论，通过合理而适度的饮食，为身体补充营养，以补益精气，并通过饮食调配，纠正脏腑阴阳之偏颇，从而增进机体健康、益寿延年的养生方法。

饮食是供给机体营养物质的源泉，是维持人体生长、发育，完成各种生理功能，保证生命延续的不可缺少的条件。

《汉书·酈食其传》所说的“民以食为天”，就是这个意思。

古人早就认识到饮食与生命的重要关系。

他们在长期实践中积累了丰富的知识和宝贵的经验，逐渐形成了一套具有中华民族特色的饮食养生理论，在保障人民健康方面发挥了巨大作用。

然而，现在很多人不注意控制饮食，导致身体出现的问题越来越多，比如肥胖、糖尿病、高血压等疾病的发生率越来越高。

《黄帝内经》说：“今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，……故半百而衰也。

”意思是说，当时的人生活习惯、饮食方式不利于健康养生。

但实际上，我们现在的情况又何尝不是如此！因此，我们要关注吃什么、喝什么才能不生病，才能保持健康，这是养生防病的关键所在，也正如《黄帝内经》所说的，要“食饮有节，起居有常，不妄作劳”，才能“尽终其天年，度百岁乃去”，达到健康长寿的目的。

本书在《黄帝内经》的饮食理论指导下，详细叙述了《黄帝内经》中的饮食养生总论，以及《黄帝内经》论食养、食补、食疗、食忌等相关知识，并详细介绍了生活中常见的补益食物、补虚中药材、补虚对症药膳、常见的食疗药茶方与药酒方、常见病症的饮食禁忌等，力求为读者提供一部易读、易懂、易用的饮食养生宝典。

《健康大讲堂》编委会

<<《黄帝内经》中的饮食养生>>

内容概要

守护健康，从饮食开始!这是一本最适合中国人的膳食养生大全，它完美诠释《黄帝内经》中的饮食养生真谛，教您每天学一点饮食养生知识，让您每天都可健康一点点。

健康大讲堂编委会主编的《黄帝内经中的饮食养生》融汇《黄帝内经》的理论精髓与食疗养生秘方，从饮食养生角度全面解读《黄帝内经》，带领您全面读懂五味调和、食饮有节、顺时调养、辨病而食等老祖宗留给我们的养生启示，传授千年食疗秘方，集齐百种养生药膳、药茶、药酒，指导您对症施膳，轻松得健康。

用好《黄帝内经中的饮食养生》，您就可以不费力、不费钱，轻松吃得更合理，活得更健康。

<<《黄帝内经》中的饮食养生>>

作者简介

聚集大陆与台湾在养生保健领域最有影响力的专家、教授，其中包括保健营养大师、著名儿科专家、知名妇产科医师、知名烹饪大师、知名中医师等，强强联手，致力于打造国内最具阅读价值与影响力的养生保健类书籍，传播最健康的饮食理念、养生理论、保健方式，为全民健康生活贡献力量。

已出版发行《百姓养生家常菜1688》《养生相宜与相克速查全书》《妊娠分娩育儿大全书》《糖尿病食疗王》《高血压食疗王》《汉方蔬果养生圣经》《(本草纲目)圣经》等书，累计发行量已突破百万册。

<< 《黄帝内经》中的饮食养生 >>

书籍目录

第一章《黄帝内经》中的饮食养生总论	《黄帝内经》关于饮食养生的论述	天人相应整体营养观 010	平衡膳食, 合理调配饮食 011	五色养五脏, 食物对五脏的滋养 011	不时不食, 多吃时令菜有益健康 013	饮食也应因地制宜 014	因人择食益健康 015	食物的四性、五味和归经	食物的四性 019	食物的五味 020	食物的归经 021	食物四性的平衡 022	食物五味的平衡 022	第二章安身之本在于食—《黄帝内经》论食养
食养的基本原则	膳食结构要合理 024	“三二三一”原则 028	春夏养阳, 秋冬养阴 030	饮食要适量、定时 026	合理的烹调方法 032	三餐的定时定量标准 031	合理的烹调方法 032	饮食寒温要适宜 033	餐后养生四法 034	五脏六腑的食养方法	养心食养 035	健肺食养 037	壮肾食养 038	第二章安身之本在于食—《黄帝内经》论食养
还是传统的“米麦相扶、干稀两便”好 045	强肝食养 040	饭前喝汤的养生学问 047	多吃蔬菜、水果和薯类 048	养胃食养 042	不可不知的食养小细节	不宜被忽略的发物 050	降压消脂的食养方法 051	食用蔬菜要注意什么 045	吃水果的学问	补钙注意事项 049	不宜被忽略的“坏食物”也有好搭档 052	升沉浮理原理 056	量体裁“医”, 不可乱补 054	为什么说“药补不如食补” 055
施用食补 058	适合常用的补益食物	“五谷”类补品 060	“五果”类补品 063	“五谷”类补品 060	“五果”类补品 063	五畜”类补品 066	“五菜”类补品 069	常见的补益药膳	常见补虚中药材 073	补虚对症药膳 082	不可不知的食补小细节	营养之物 092	关于进补的错误认识 094	第四章药食同源祛百病—《黄帝内经》
论食疗	食疗的基本原则	药食一体营养观 096	食补与食疗的区别 097	根据阴阳调节食疗 097	依据病情进行食疗 098	顺应自然按季节食疗 099	分体质进行食疗 107	根据患病脏腑的病变而食 114	常见的食疗药茶与药酒	养生药茶方 117	养生药酒	不可不知的食疗小细节	让你酒后不头疼的食疗法 124	缓解牙齿酸疼的食疗小窍门
124	巧调饮食防治口臭 125	服“川贝炖雪梨”要对症 126	缓解孕吐的几款果汁 126	有助缓解便秘的饮食疗法 127	常见眼部疾病的饮食疗法 128	食疗药方养出好嗓子 128	第五章饮食不当致百病—《黄帝内经》论食忌	饮食禁忌的基本原则	忌不辨人体的阴阳盛衰 130	忌不辨食物的五味 131	忌不辨疾病的影响 133	忌不辨饮食的寒热温凉性质 134	忌饮食结构不合理 135	忌服药期间不忌口 135
常见内科病的饮食禁忌 138	常见外科病的饮食禁忌 141	常见妇科病的饮食禁忌 144	常见男科疾病的饮食禁忌 146	常见儿科病的饮食禁忌 148	不可不知的食忌小细节	高血压、心衰患者不宜用淡盐水漱口 151	过食咸味损寿命 151	女性经期的饮食宜忌 152	油炸食品, 人类健康的敌人 153	“方便食品”损害健康更方便 154	暴饮暴食最伤身	155	过食肥甘厚味要不得 156	忌过量饮酒 157
喝豆浆的八大禁忌 158	避开饮茶十忌, 才能喝出健康 159													

<<《黄帝内经》中的饮食养生>>

章节摘录

插图：

<<《黄帝内经》中的饮食养生>>

编辑推荐

全解《黄帝内经》中的饮食养生智慧！

打造最适合中国人的饮食养生大全！

健康大讲堂编委会主编的《黄帝内经中的饮食养生》在《黄帝内经》的饮食理论指导下，详细叙述了《黄帝内经》中的饮食养生总论，以及《黄帝内经》论食养、食补、食疗、食忌等相关知识，并详细介绍了生活中常见的补益食物、补虚中药材、补虚对症药膳、常见的食疗药茶方与药酒方、常见病症的饮食禁忌等，力求为读者提供一部易读、易懂、易用的饮食养生宝典。

<< 《黄帝内经》中的饮食养生 >>

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