

<<养生食用主义>>

图书基本信息

书名：<<养生食用主义>>

13位ISBN编号：9787539031361

10位ISBN编号：7539031360

出版时间：2009-4

出版时间：江西科学技术出版社

作者：王唯

页数：228

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>

<<养生食用主义>>

前言

前言 自古以来，追求健康长寿就是每一个人心中的梦想。但是，想要健康长寿，仅仅有关好的理想还不够，还必须要掌握科学的养生方法。健康长寿与许多因素都有关系，而饮食就是其中最为关键的一个因素。

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，保证生命生存的不可缺少的条件。

“养生之道，莫先于食”。

在我国，利用调整饮食作为一种养生康体的手段有着悠久的历史，我们的祖先早在2000多年前的周代就已经认识到了饮食养生的重要性。

唐代名医孙思邈对饮食养生非常重视，他认为：“食能排邪而安脏腑，悦神爽志以资气血”。

清代著名医家王孟英说：“颐气无玄妙，节其饮食而已”。

就是说养生长寿奥妙在于调整饮食，充分强调了饮食养生的重要性。

中医认为：精生于先天，而养于后天，精藏于肾而养于五脏，精气足则胃气盛，肾气充则体健神旺，此乃益寿、抗衰的关键。

饮食是人类维持生命的基本条件，而要使人活得健康愉快、充满活力和智慧，则不仅仅满足于吃饱肚子，还必须考虑饮食的合理调配，保证人体所需的各种营养素的摄入平衡且充足，并且能被人体充分吸收利用。

“安谷则昌，绝谷则危”，只有足食，才能乐业，“安民之本，必资于食”。

合理的饮食，可以使人身体强壮、益寿延年；而饮食不当，则是导致疾病和早衰的重要原因之一。

对于成年人特别是老年人来说，充分发挥饮食的防老抗衰作用尤其重要。

<<养生食用主义>>

内容概要

饮食养生，就是按照中医理论，调整饮食，注意饮食宜忌，合理地摄取食物，以增进健康，益寿延年。

饮食养生的目的在于通过合理而适度的营养补充，以补益精气，并通过饮食调配，纠正脏腑阴阳的偏颇，从而增进机体健康，抗衰延寿。

“养生之道，莫先于食”。

饮食是人类维持生命的基本条件，要活得健康愉快、充满活力和智慧，就要不仅仅满足于吃饱肚子，还必须考虑饮食的合理调配，保证人体所需的各种营养素的摄入平衡充足，且能被人体充分吸收利用。

“安谷则昌，绝谷则危”，只有足食，才能乐业。

“安民之本，必资于食”。

<<养生食用主义>>

书籍目录

前言第1章 科学养生始于饮食 步入老年话养生 1.不可忽视的老年养生 2.养生的“四大基石” 3.饮食是养生之本 4.饮食养生,健身防病 饮食养生的原则 1.合理调配 2.因人制宜 3.四时宜忌 4.定时定量 做个会“吃”的寿星 1.养生要学会“吃” 2.老年人的营养需求 3.传统的饮食养生之道 4.增进食欲的调理法第2章 不仅吃得“饱”更要吃得“好” 饮食养生的法则 1.讲究卫生 2.烹调有方 3.冷热有度 4.细嚼慢咽 5.不可暴饮暴食 饮食养生的秘诀 1.只将食粥致神仙 2.多喝豆奶,少喝牛奶 3.鸡蛋不可多吃 4.每月一壶茶,胜过拜菩萨 5.水去则营竭 6.用好酒糖盐,老鹤不知年 和谐饮食能养生 1.主食副食要和谐 2.细粮杂粮要和谐 3.食物“四性”要和谐 4.食物“五味”要和谐 5.饮食动静要和谐 6.饮食饥饱要和谐 7.饮食荤素要和谐 8.食物中的“黄金搭档” 饮食保健不可忽视 1.心情好才能吸收好 2.饭前保健有利养生 3.饭后养生不可忽视 4.饭后“八不忙”为生命添加“色彩” 1.红色食品:增添活力 2.黄色食品:增强抵抗力 3.绿色食品:延缓衰老 4.白色食品:降低血糖 5.黑色食品:补肾抗衰 6.紫色食品:保护心脏 传统饮食的七种好吃法 1.节食:不饱方为祛病方 2.杂食:劝君杂食颐丰年 3.鲜食:食物新鲜体健康 4.素食:萝卜青菜保平安 5.淡食:淡薄滋味养气血 6.稀食:粥汤奶浆颐养人 7.粗食:吃米带糠得安康 饮食养生的健康吃法 1.早食:吃早和吃好同样重要 2.冷食:吃点冷食增健康 3.生食:原汁原味的健康 4.零食:随时随地补营养 5.苦食:十苦九补第3章 四季饮食养生 顺应时节好养生 春季养生饮食经 1.春季养生的饮食原则 2.春季宜养肝 3.最宜春季食用的食物 4.春季最宜食用的药膳 夏季养生饮食经 1.夏季饮食养生的原则 2.夏季宜养脾 3.夏季最宜食用的食物 4.夏季最宜食用的药膳 5.夏季饮水学问多 秋季饮食养生经 1.秋季饮食养生的原则 2.秋季宜养肺 3.最宜秋季食用的食物 4.最宜秋天食用的药膳 5.秋天最宜食用的粥 冬季养生饮食经 1.冬季饮食养生的原则 2.冬季宜养肾 3.冬季最宜食用的食物 4.最宜冬季食用的药膳 5.冬季进补的学问第4章 吃出健康,吃走疾病 防老抗衰食中来 1.养生保健,从“头”开始 2.益智健脑,饮食当道 3.养眼护目,饮食进补 4.强健牙齿,饮食当先 5.食从口入,病从口出 6.科学饮食,防衰抗老 心脑血管病的饮食养生 1.心脑血管病的饮食原则 2.心脑血管病的最佳食物 3.心脑血管病的食疗方案 4.心脑血管病的饮食禁忌 糖尿病的饮食养生 1.糖尿病的饮食原则 2.糖尿病的最佳食物 3.糖尿病的食疗方案 4.糖尿病的饮食禁忌 高血压的饮食养生 1.高血压的饮食原则 2.高血压的最佳食物 3.高血压的食疗方案 4.高血压的饮食禁忌 便秘的饮食养生 1.便秘的饮食原则 2.便秘的最佳食物 3.便秘的食疗方案 4.便秘的饮食禁忌第5章 养生食物全谱 食物养生好处多 健康食品排行榜 1.健脑益智食物 2.抗衰益寿食物 3.降血压降血脂食物 4.防癌抗癌食物 5.补肾壮阳食物第6章 把老中医请回家 长寿养生话进补 1.了解点进补的常识 2.不可盲目进补 3.药补不如食补 4.食补的学问大 5.进补“十戒” 养生好帮手——补品 1.补气的补品 2.补血的补品 3.补阴的补品 4.补阳的补品 不同体质不同补法 1.补益肝肾药膳 2.补益脾胃药膳 3.补益气血药膳 4.强筋壮骨药膳 5.益智健脑药膳 6.滋阴壮阳药膳 7.益寿抗衰的药膳第7章 饮食宜忌不可忽视 日常饮食宜忌 1.饮食养生十宜 2.饮食养生十忌 日常食物的禁忌 1.饮醋的禁忌 2.大枣的食用禁忌 3.羊肉的食用禁忌 4.酒的食用禁忌 5.鸡蛋的食用禁忌 6.牛奶的食用禁忌 7.啤酒的食用禁忌 日常进补的禁忌 1.血虚进补的禁 2.气虚进补的禁忌 3.脾虚进补的禁忌 4.阳虚进补的禁忌 5.阴虚进补的禁忌 6.肺虚进补的禁忌 7.肾虚进补的禁忌

章节摘录

第1章 科学养生始于饮食 步入老年话养生 1 不可忽视的老年养生 生老病死是人类正常生命活动的自然规律，人的机体在生长发育完成之后，便逐渐进入衰退的过程。我国古代著名的医学典籍《黄帝内经》中对于人体的衰老过程有着精辟的论述。

《素问篇?病机气宜保命集》说：“精耗血衰，血气凝泣”。

“形体伤惫……百骸疏漏，风邪易乘”。

《灵枢经?天年》中也早有“六十岁，心气始衰，苦忧悲，血气懈惰，故好卧；七十岁，脾气虚，皮肤枯；八十岁，肺气衰，魄离，故言善误……”的说法。

随着年龄的增长，人的机体会出现生理功能和形态学方面的退行性变化。

主要表现为脏腑气血精神等生理机能的自然衰退，机体调控阴阳协调的稳定性降低。

再加上社会角色、社会地位的改变，退休和体弱多病势必限制老年的社会活动。

狭小的生活圈子、相对的孤陋寡闻，带来心理上的变化，常使人产生孤独垂暮、忧郁多疑、烦躁易怒等心态，其适应环境及自我调控能力低下，若处于不良环境或遇到某些刺激因素，易诱发多种疾病，并且很难恢复。

如果在颐养天年的时候注意这些特点，对于祛病延年是大大有益的。

随着社会经济、科技的进步，当前人类的健康模式和疾病发生了重要改变：过去主要危害健康的传染病不少已被消灭或控制，而一些慢性非传染性疾病，如心脑血管病（高血压、脑卒中、冠心病）、恶性肿瘤、糖尿病等，以及精神疾患、意外伤害，已成为威胁人们生命与健康的常见病、多发病。由于这些疾病的发生与个人不健康的生活方式和行为习惯有密切关系，因此又称为“生活方式病”。预防这些疾病的根本办法是提倡自我保健，改变不良行为习惯，建立科学、文明、健康的生活方式。而有几千年历史的中医中药，则以其独特的效力，为人们的养生保健提供了行之有效的方法。

2 养生的“四大基石” 人体的衰老和死亡是不可避免的。

但是千百年来，人们都希望能够避免或者延缓衰老的到来，诸如秦皇汉武祖之类的一代帝王也脱不了俗，到处寻找能够长生不老的灵丹仙药。

中医养生历史悠久，对这一问题有深刻认识？

很早就提出了“顺乎自然”的养生理论和方法。

中医学的奠基之作《黄帝内经》，对先秦诸子的养生理论与实践第一次从医学角度进行了总结，并升华为中医学养生延年益寿的理论。

《素问篇?上古天真论》中说：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去”。

可以说是对中医防病延年理论观点的高度精辟概括。

和中医学“食饮有节，起居有常，不妄劳作”的观点相同，现代医学也对防老抗衰提出了相似的观点。

1992年，世界卫生组织总结了当前预防医学的最新成果，发表了《维多利亚宣言》，提出了“健康四大基石”的概念，即“合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡”，它与中国传统养生的“食饮有节，起居有常，不妄劳作”的养生方法不谋而合。

合理膳食 民以食为天，合理的膳食最重要。

合理膳食即营养要全面均衡，每餐以八分饱为宜，主食要大米、杂粮搭配，减少动物脂肪和甜食的摄入，多吃新鲜蔬菜、水果、豆制品和牛奶；限制食盐用量，每天不超过6克。

适量运动 适量运动是预防和消除疲劳、保证健康长寿的一个重要因素。

运动不仅可以提高人的寿命，在很大程度上可以有效地预防高血压、冠心病、脑卒中、糖尿病、骨质疏松、结肠癌、乳腺癌等疾病，而且还能起到调整神经系统功能的作用，使血管富有弹性、肺活量增加、心率稳定，血压降低，骨骼密度增加，控制体重，激发和增强免疫力，改善不良情绪等。

戒烟限酒 吸烟不仅使人成瘾，还会促发高血压、冠心病，引起肺癌等多种癌症和气管炎、肺气肿等。

因此，吸烟是健康的大敌。

<<养生食用主义>>

任何年龄戒烟都可获得健康上的真正收益。

酒可少饮，经常或过量饮酒则伤肝，容易引起肝硬化、甚至肝癌。

一日饮酒量不宜超过15克酒精（相当于葡萄酒60~100毫升，白酒25~30毫升，啤酒50~100毫升）。

心理平衡健康四大基石中，心理平衡非常重要。

谁能掌握心理平衡，谁就掌握了身体健康的金钥匙。

得了病没关系，什么病都有很好的预防方法，但如果心态不好，爱着急、爱生气、没事找事、没气找气、整天跟自己过不去，这样的人衰老得更快，犯了养生的大忌。

要想有一个健康幸福的晚年，就要夯实自己健康的“四大基石”，使自己有一个健康的晚年。

3 饮食是养生之本 大家对三国的故事都耳熟能详，尤其对蜀国名相诸葛亮更是喜爱有加。

可惜诸葛孔明“出师未捷身先死”，没能够完成自己中兴汉室的伟业，着实令人惋惜不已。

更令人扼腕叹息的是，一代英才诸葛亮去世的时候，年仅54岁，正是建功立业的大好年纪，可谓是英年早逝。

其实，对诸葛亮的死，诸葛亮的死对头司马懿早就预料到了。

他曾向蜀国使者打听诸葛亮的饮食和公务情况，蜀国使者告诉他：丞相早起晚睡，大事小事都要亲自处理，吃饭很少。

司马懿不无感慨地说：“孔明食少事繁，其能久乎？”

”指出了诸葛亮活不久的原因是：吃得少，营养不足；事务繁多，操心劳神。

由此可见，诸葛亮早逝的罪魁祸首，很大程度上就是因为不注意日常的饮食养生，“食少事繁”，缩短了自己的寿命。

所以，无论是在中医养生学中。

还是在现代的医学保健理念中，饮食都占据着首要的位置。

可以毫不夸张地说，饮食是养生之本。

人类的生存繁衍，总离不开食物，而老年人由于身体脏器功能的退行性变化；更需要适时补充营养与热能。

按照传统中医的说法，人体最重要的物质基础是精、气、神，统称“三宝”。

“主身者神，养气者精，益精者气，资气者食”，机体营养充盛，则精气充足、神自健旺。

因此，以“食”养生就格外重要。

唐代大医学家孙思邈曾言：“安身之本，必资于食”，高度概括了食物对人体生命和健康的重要性。

他认为“不知食者，不足以存生”，并倡导老年人宜“淡食”，指出饮食五味过浓对人体健康不利，提出：“食五味，必不得暴嗔，须先饥而食，先渴而饮，食欲数而少，不欲顿而多”。

即应少吃多餐，并讲究饮食卫生，不吃生菜、生米、生肉、秽臭食物，不饮浓酒和注意饮食宜忌。

他还要人们按四季的变化，行增减五味之法，以调养五脏之气：“春省酸增甘，以养脾气；夏省苦增辛，以养肺气；秋省辛增酸，以养肝气；冬损咸增苦，以养心气”。

即老年人要学会顺时养生之法，春暖宜平补，夏热宜清补，秋燥宜润补，冬寒可大补。

清代医学家、饮食养生家王士华，对饮食养生有着深入的研究，著有《随息居饮食谱》一书，影响颇大。

他说：“食物处处皆有，人人可服，物异功优，久伍无异”。

告诉人们不仅要根据食物来选择，而且还要按照各人不同的体质灵活掌握，辨证施食，方能收效。

老年人若贪图美食，嗜食肥甘而不能自我约束，必定会有损健康长寿。

人们在日常生活中，如果能够注意饮食方法及饮食宜忌的规律，并根据自身的需要选择适当的食物进行补养，不仅可以保证人体健康，还可以提高人体新陈代谢的能力，益寿延年。

4 饮食养生，健身防病 “民以食为天”，足见饮食对于养生保健的巨大作用，说明饮食是保证生存不可缺少的条件。

饮食是生命活动的表现，是健康长寿的保证，不仅维系着个体的生命，而且关系到种族的延续、国家的昌盛、社会的繁荣、人类的文明。

概括起来，饮食有着以下作用： 补充营养 《黄帝内经》中说：“食气入胃，散精于肝，淫气于筋

<<养生食用主义>>

；食气入胃，浊气归心，淫气于脉”。

明确指出了食物在进入人体以后，滋养脏腑、气血、经脉、四肢、肌肉乃至骨骼、皮毛、九窍等的作用。

当食物入胃后，通过胃的消化吸收，脾的运化，然后输布全身；可散布精华于肝，而后浸淫滋养于肌肉；精华之气归心，精气浸淫于脉，以充营心脏、血脉。

人体所需的营养物质，必须依靠饮食源源不断地予以补充。

预防疾病中医非常重视疾病的预防，主张“治未病”。

《黄帝内经》中说：“夫圣人之治病也，不治已病，治未病；不治已乱，治未乱。

夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井、斗而铸锥，不亦晚乎”！

“治未病”重要的一条，就是加强饮食的滋养作用，因为饮食对人体的滋养作用本身就是对人体的一种重要的保健预防。

对这一点，《黄帝内经》指出：“正气存内，邪不可干”，认为人体正气充盛，邪气就不能侵袭使人致病。

正气怎样才能充盛呢？

这就要合理安排饮食，使机体所需营养得到保证，五脏功能才可旺盛。

抗老防衰 饮食调摄是长寿之道的重要环节，利用饮食营养达到抗衰防老、益寿延年的目的，是历代医家十分重视的问题。

中医认为：“精生于先天，而养于后天，精藏于肾而养于五脏，精气足则胃气盛，肾气充则体健神旺，此乃益寿、抗衰的关键”。

《养老奉亲书》中说：“高年之人，真气耗竭，五脏衰弱，全仰饮食以资气血”。

这说明老年人如果注意饮食的调配及保养，可以延缓衰老。

饮食之所以能抗老防衰，其作用是通过补肾益气、滋肾强身而产生的。

治疗疾病用食物来治疗疾病，从古时候就有。

唐朝的名医孙思邈认为：“为医者当须先洞晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药”。

“若能用食平衡疗，释情遣疾者，可谓良工”。

古人将能够用食疗治病者称为“良工”，意思是最高明的医生，由此可见古人对用食物治病的推崇。用食物治病更简单方便，而且副作用更小，所以，更受到患者的欢迎。

.....

<<养生食用主义>>

编辑推荐

让这本小书成为您最贴心的养生顾问。

<<养生食用主义>>

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>