

<<中华养生宝典（全4册）>>

图书基本信息

书名：<<中华养生宝典（全4册）>>

13位ISBN编号：9787545102277

10位ISBN编号：7545102274

出版时间：2009-3

出版时间：辽海出版社

作者：宋涛 编

页数：全4册

字数：1180000

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>

## <<中华养生宝典（全4册）>>

### 内容概要

文化百科系列全书是有国内多名学者精心打造的一项宏大的文化巨作，内容涵盖了文学、历史、哲学、生活、医学、兵学等，是中华民族精神财富和世界人民辉煌文明的一次全面总结。该工程既保持了经典作品的原貌，又兼顾现代读者的阅读习惯，图文并茂、文白对照、专色印刷、通俗美观。

全书印刷精美，包装豪华，典雅大方，极具收藏价值，不论是收藏阅读还是馈赠亲友，都不失为最佳之选。

## &lt;&lt;中华养生宝典 (全4册)&gt;&gt;

## 书籍目录

- 第一篇 饮食养生 一、饮食养生的理论根据 (一) 古人论饮食与养生 (二) 食养的作用 1. 补充营养 2. “精、气、神”的营养基础 3. 预防作用 4. 益寿、抗衰作用 5. 治疗作用 (三) 药膳对脏腑的治疗 1. 心的治疗 2. 肝的治疗 3. 脾的治疗 4. 肺的治疗 5. 肾的治疗 6. 胃的治疗 7. 大小肠的治疗 二、饮食养生的原则 (一) 饮食养生原则概说 (二) 药物、食物性味与五脏的关系 (三) 饮食调理原则 1. 合理调配、全面配伍 2. 五味调和 3. 饮食有节、定时适量 4. 四时宜忌 5. 因人制宜 (四) 进补原则 1. 因时进补 2. 对症进补 3. 补勿过偏 4. 忌无故进补 (五) 饮食的质 1. 饮食宜清淡 2. 饮食宜多样 3. 五味戒杂乱 (六) 饮食的量 1. 饮食宜少 2. 晚饭宜少 3. 病宜少食 (七) 饮食的时间 1. 饮食有时 2. 饮食及时 3. 少食多餐 (八) 膳食的宜忌 1. 以神领食 2. 细嚼慢咽 3. 姿势端正 三、饮食的调制 (一) 饮食烹调的原则 1. 饮食宜温热熟软 2. 烹调不宜太过 (二) 常用药膳药物和食物的炮制方法 1. 净选 2. 软化 3. 切制 4. 炮制 (三) 药膳的烹调特点、要求和方法 1. 药膳烹调的特点 2. 药膳烹调制作的要求 3. 药物与食物的结合 4. 药膳的烹调方法和应用 5. 药膳的调味 四、饮食养生的注意事项 (一) 进食保健 1. 一日三餐, 各有不同 2. 细嚼慢咽, 不可暴食 3. 食宜专致, 不可分心 4. 进食宜乐, 恬愉为务 5. 食后摩腹 6. 食后散步 7. 食后漱口 (二) 药膳食忌 (三) 食物利害 (四) 食物相反 (五) 食物中毒 (六) 养生避忌 (七) 妊娠食忌 (八) 乳母食忌 (九) 饮酒避忌 (十) 配伍禁忌 五、延年益寿食物 (一) 单用食物 1. 水饮类附淡巴菰、鸦片 2. 谷物类 3. 蔬食类 4. 果食类 5. 调和类 6. 肉食类 7. 水产类附蚕蛹等 8. 药物类 (二) 食补方谱 1. 菜肴类 2. 糕点类 3. 药粥类 4. 丹丸膏散类 5. 饮料类 6. 药酒类 第二篇 房室养生 第三篇 针灸、推拿和按摩与养生

章节摘录

第一篇 饮食养生一、饮食养生的理论根据（一）古人论饮食与养生夫安身之本，必须于食，救病之道，惟凭于药；不知食宜者，不足以全生，不明药性者，不能以除病。

故食能排邪而安脏腑，怡神养性，以资血气，故为人子者，不可不知此道也。

是故君父有疾，即先命食以疗之，食疗不愈，然后命药，故孝子须深知食药二性也。

论曰：人子养老之道，惟有水陆百品珍羞，每食必忌于杂，杂则五味相扰，食之不已，为人作患，是以食啖鲜肴，务令简少。

饮食当令节俭，若贪味伤多，老人肠胃虚薄，多则不消，膨胀短气，必致霍乱（注：相当近称肠胃炎）。

夏至以后，秋分之前，勿进肥浓羹腥，酥油乳酪，则无他虑矣，所以老人多疾者，皆由少时春夏取凉过多，食饮大冷。

其鱼脍生菜生肉腥冷之物，多损于人，直宜断之，唯乳酪酥蜜，恒宜温温而食之，此大利益老年，若卒多食之，亦令人腹胀泄痢，可渐渐食之，每日常学淡食，勿食大醋物。

（《太平圣惠方·九十七卷·食治养老诸方》）人皆知谷畜之类，可以为养，殊不知物性有相戾，物宜有畏恶。

智者于此，使顺阴阳之义，取稼穡之和，审气味之宜，则致养之道得矣。

盖天地之专精为阴阳，阴阳袭精为四时，四时散精为万物，惟人万物之灵，备万物之养，饮和食德，以化津液，以淫筋脉，以行营卫。

全生之术，此其要者。

《内经》论饮食有节，为知道之人，凡以穷理尽性，非特从事于肥甘而已，况五方之民，嗜欲不同，味阴阳之一偏，故有一偏之病，养生者，所以欲消息应变，不欲久服，虽五谷致养，犹有过食生患，如豆令人重者，矧非稼穡者乎。

真精之府，本无二致，天地专之，妙生成于阴阳，阴阳袭之，运合辟于四时，四时代散，散之为万物，万物离张，得之为性命，均物也。

惟人万物之灵，故能备万物之养，以饮天和，以食地德，化津液而润五藏，淫筋脉而溉经络，行营卫而通血气，达全生之术而得其要。

.....

<<中华养生宝典（全4册）>>

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>