第一图书网, tushu007.com

<<中华吃法>>

图书基本信息

书名：<<中华吃法>>

13位ISBN编号：9787309069228

10位ISBN编号：7309069226

出版时间：2010-1

出版时间：复旦大学出版社

作者：戴豪良

页数：332

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

第一图书网, tushu007.com

<<中华吃法>>

前言

从诞生的那一刻起，“呼吸”和“吃”就成了我们生活中不可缺少的两件大事。
在几千年生产、生活和医疗保健的实践中，关系到“呼吸”和“吃”所积累的认识和经验，已经为全民健康、延年益寿、防病治病作出了贡献，它们已是中华文化瑰宝的重要组成部分。
从“呼吸”发展而来的“气功”是大家所熟知的，它是一种以呼吸调整为主要手段的锻炼方法，包括调息（调控呼吸运动）、调心（调控心理活动）、调身（调控身体的姿势和动作）三大手段，已经受到广泛的重视。
本书主要介绍的是有关“吃”所积累的经验和诀窍，也就是中华“吃法”的内容。
中华儿女在几千年“吃”的实践中，总结并积累起来的认识、经验及诀窍是极其丰富的，它不但体现在日常生活中，还对疾病的防治发挥着作用。
在中华传统文化基础上总结、发展而来的“吃”的认识、经验和诀窍，可以简称为“吃法”。
中华“吃法”不是中国人饮食方法的汇总，而是中国人健康饮食的教义，它规范了健康饮食的理念和行为准则、奠定了健康饮食的理论基础，并为各种健康饮食方式方法的诞生提供了可能。
民以食为天，饮食使生命得以存续。
饮食的色、香、味为人们带来了无限的乐趣和享受，因此，很多人乐当“美食家”。
但是，饮食不同于汽车加油（何况，汽车加油还得注意汽油的标号，加错了油，车子就可能动不了，甚至还会损坏汽车）那么简单。
因此，“吃”更是一门科学。

第一图书网, tushu007.com

<<中华吃法>>

内容概要

中华文化瑰宝之一的中华“吃法”，集中国传统食养、食疗经验与现代营养学研究成果为一体，为大众健康、疾病防治作出了贡献。
《中华吃法：中国人的饮食智慧》从如何掌握中华“吃法”的基本要素开始，系统介绍几千年来人们在生活、医疗保健等实践中积累起来的饮食策略和饮食方法，为全民健康养生、疾病康复提供“言之有理、执行有方、行之有效”的健康饮食方案。
内容丰富、通俗易懂、切实可行，是一本适合于各种文化背景、文化层次人士阅读的家庭读物，也可供医务人员参考。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

戴豪良，浙江鄞县人。
上海医科大学研究生院毕业。
复旦大学附属中山医院中西医结合研究室、中医学教研室主任，教授。
临床方面，对于消化系统疾病（慢性胃炎、肠炎、溃疡等）、自身免疫性疾病（红斑狼疮、复发性口腔溃疡、干燥综合征、周期性发热等）及不育症采用中西医结合治疗，有较好的疗效。
擅长于“望舌诊病”，舌诊的研究曾多次获卫生部、上海市科技成果奖。
在国内外杂志上发表百余篇论文，专著《融汇中西医诊治精华的理论与实践》，提出模糊医学概念并创建了中西医结合理论的新框架，得到钱学森教授等国内外学者的肯定和好评。
《望舌诊疗图解》、《饮食宜忌》等科普书实用且有效，受到广大读者欢迎。

第一图书网, tushu007.com

<<中华吃法>>

书籍目录

第一章 概述一、中华“吃法”的发展简史二、中华“食疗”的理论基础和主要学说第二章 中华“吃法”的认知要素一、认知方式的特点二、食物的“食性”和功能三、相关的名词和概念四、选择食物应“因人、因病而异”五、饮食策略六、饮食战术七、饮食宜忌第三章 食物的“食性”和功能一、谷物类二、豆薯类三、蔬菜类四、果品类五、畜、禽、鱼、海鲜类六、蛋、乳、糖、油脂类七、饮料八、其他第四章 正常人的饮食方略一、正常人不同体质的饮食方略二、婴儿三、儿童四、青少年五、中年人六、老年人七、妇女月经期、妊娠期、哺乳期第五章 不同症候的饮食方略一、发热二、咳嗽三、哮喘四、胃痛五、便秘六、腹泻七、呕吐八、黄疸九、水肿十、多汗十一、失眠十二、眩晕十三、贫血十四、出血第六章 各类疾病的饮食方略第一节 心血管疾病一、原发性高血压二、动脉硬化、冠心病三、心肌炎四、心律失常五、心力衰竭第二节 消化系统疾病一、慢性胃炎二、消化性溃疡三、病毒性肝炎四、肝硬化五、胰腺炎六、胆囊炎、胆结石第三节 呼吸系统疾病一、感冒二、慢性支气管炎三、支气管哮喘第四节 血液系统疾病一、缺铁性贫血二、再生障碍性贫血三、白细胞减少症四、血小板减少性紫癜第五节 神经系统疾病一、脑中风二、神经衰弱三、老年性痴呆第六节 内分泌系统、代谢性疾病一、糖尿病二、单纯性肥胖三、高脂血症四、低血糖症五、痛风六、甲状腺功能亢进症七、甲状腺功能减退症第七节 自身免疫性疾病一、类风湿关节炎二、系统性红斑狼疮第八节 泌尿系统疾病一、急性肾炎二、慢性肾炎及肾功能不全三、肾结石第九节 外科疾病一、疔、疖、痈、丹毒二、骨折三、痔疮第十节 妇科疾病一、痛经二、白带异常三、功能性子宫出血四、缺乳五、更年期综合征第十一节 儿科疾病一、小儿厌食二、婴儿腹泻三、小儿多汗第十二节 皮肤科疾病一、湿疹二、痤疮三、荨麻疹第十三节 五官科疾病一、急性结膜炎二、慢性咽喉炎三、复发性口腔溃疡第四节 肿瘤主要参考文献附录附录1食物的一般营养成分表附录2食物按食性的分类一览表

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

中国自古就有“民以食为天”的说法，对于人生来说，饮食是一项不可或缺的活动。
它不但能饱腹延命，还可让人大快朵颐、享受美食文化之乐趣。
但在吃的过程中逐渐发现：饮食调理得当，可以养人；贪食、过食、误食就会害人。
不但健康人如此，在疾病过程中，选择合适的饮食有助于疾病的恢复；饮食不当，将不利于甚至会影响疾病的康复。
在几千年的生活和医疗保健实践中，中华儿女总结出来有关“吃”的认识及经验极其丰富，它不但体现在日常生活中，还在疾病的防治过程中发挥着作用。
这些在中华传统文化基础上进行总结并发展而来对“吃”的认识和经验（其中不乏许多妙诀），可以“吃法”这一概念加以概括，它是中国传统文化瑰宝之一，值得继承和进一步发扬。
中华“吃法”与中华“气功”的不同之处在于，后者比较强调的是“练”，而前者更注重于“用”，并且要用出效果来。
为了深入了解中华“吃法”，很有必要知道一些它的发展简史。
另外，我们还要先对“食养”、“食疗”、“药膳”等一些基本概念作一个简单介绍，因为它们都是先人在研究“吃”的过程中所创立的概念。
“食养”就是饮食养身之意。
饮食的主要目的是补充营养，但吃要适度。
吃得不够或不全面就会造成营养不良，这固然不好，会对身体有害。

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《中华吃法:中国人的饮食智慧》由复旦大学出版社出版。

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