

<<善食养生>>

图书基本信息

书名：<<善食养生>>

13位ISBN编号：9787508728490

10位ISBN编号：7508728491

出版时间：2010-5

出版时间：中国社会出版社

作者：刘秉昭，刘鹏 著

页数：109

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>

## <<善食养生>>

### 前言

善食养生是一种饮食养生的生活方式，它具体告诉我们如何通过调整饮食，来达到养生的目的。

日常饮食不但是营养人体和维持生命的物质基础，而且还有调节人体机能，从而预防和治疗疾病的功效。

所以自古以来就有“药补不如食补”的说法。

进入人体的食物，每时每刻都对整个机体产生着影响。

如果饮食安排合理，就会营养均衡，有益健康，反之则有损脏腑，日久天长更有“病从口入”百病丛生的后果。

故东汉医学宗师张仲景在《金匱要略·禽兽鱼虫禁忌并论》中云：“凡能食滋味，以养于身，食之有妨，反能为害……”又云：“一切见时人不嫺调摄，疾竟起。

若不因食而生，苟全其生，须知切忌者矣。

所食之味，有与病相宜，有与身为害。

若则宜，则益体，害则成疾。

”所以说合理而科学的饮食在养生中是十分重要的。

本书根据中医学古典养生观点和现代医学研究成果，将我们日常食用的各种食品分为“四气”和“五味”。

并且逐一讲解其在养生饮食中的功效。

## &lt;&lt;善食养生&gt;&gt;

## 内容概要

养生是根据生命发展规律所采取的能够保养身体，减少疾病，增进健康，延年益寿的手段所进行的保健活动。

而在中国传统医学的基础上，贯穿人类一生的养生保健则根据不同个体的体质特征和环境因素等却千差万别。

衡量养生的标准之一是长寿与否.但是在现实生活中长寿的人未必健康，而健康的人却一定长寿。通过多年的观察和行医经验的总结，我归纳出“四化三和谐”这七个养生要点.具体来讲就是通过做到食品结构合理化、个人心态平衡化、运动锻炼持久化和良好习惯一贯化，来达到人与自然的和谐、人与社会的和谐以及人自身的和谐这三个养生原则。

贯穿中国传统医学养生的核心思想就是“和谐”，因为“人与天地相参也，与日月相应也”。所以人要做到与自然的和谐；又因为“天时不如地利，地利不如人和”，所以人要做到与社会的和谐；更因为“阴平阳密，精神乃治”，而且“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始”。

”所以人更要做到其自身的和谐才是这一切的根基。

## <<善食养生>>

### 作者简介

刘秉昭教授，安徽省太和县人。

出身于书香门第，中医世家，业医四十余年。

国医大师路志正教授的出师弟子，美国国际医药大学荣誉博士。

现任中华中医药学会老年病分会副主任委员；中华中医药学会民间传统诊疗技术与验方整理研究分会副主任委员；中国初级卫生保健基金会老年健康指导中心主任，研荣盛世（北京）国际中医药研究院院长、教授；美国国际医药大学教授兼博士研究生院导师。

刘鹏，安徽省太和县人，出身中医世家，昭荣盛世（北京）国际中医药研究院执行院长。

毕业于日本近畿大学药学部天然药物资源研究室，留日期间发表论文《抗痛风药物开发中叶的黄嘌呤氯化酶抑制作用研究》，同年底赴美国参加第三届国际中医药代表大会。

归回后整理刘秉昭教授从医经验并协助编写《走出亚健康的低谷——谈养生中的四化三和谐》、《常见病的饮食疗法》等养生丛书，并参与中国社会科学院《关于丽水市生态休闲养生（养老）经济发展规划研究》的课题调研，担任专业组负责人。

<<善食养生>>

书籍目录

第一章 饮食与养生的关系第二章 饮食的“四气”、“五味”和“功效”一、四气 / 10二、五味 / 11三、功效 / 12第三章 养生饮食要则一、五谷为养 / 20二、五畜为益 / 22三、五菜为充 / 25四、五果为助 / 26第四章 四季时令饮食与养生一、顺时养生与看天量体吃饭 / 30二、四季饮食养生原则 / 32第五章 膳食养生应因人而异一、根据身体特质辨证饮食 / 49二、根据年龄阶段调整饮食 / 53三、根据性格特征选择饮食 / 75附录：养生食疗方

## <<善食养生>>

### 章节摘录

每个不同体质的人有不同的影响，异常天气会伤害五脏六腑并波及全身，如天干伤肾，大热大寒伤心肺，大风伤肝，湿天伤脾胃。

食物有寒热温凉平等性质，不同的食物又有行气、益气、活血、补血、除风、祛湿、消肿等不同的功能。

所以顺时养生，看天吃饭，要根据天气、身体情况选择搭配食物维持身体平衡。

如环境干燥寒凉（15℃以下），宜选择有利于肾脏，湿润性的温热的食物；天气偏寒（冬季5℃以下，其他季节10℃以下），宜增加温热性质的食物；天气偏热（夏季为30℃以上，其他季节为20℃以上），宜增加寒凉性质的食物；若天气和环境适中，相对湿度宜人，就要选择性平味淡的饮食品种。

看身体吃饭是根据体质表现和症状来搭配食物。

如大便干结，不宜吃温肠偏热燥的食物；小便不利或皮肤水肿者不宜吃缩尿类易上火的食物；气滞腹胀，禁吃产气的食物；上火宜多吃寒凉食物；过甜的食物，老年人不宜多食。

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>