

<< 《黄帝内经》 饮食养生宝典 >>

图书基本信息

书名：<< 《黄帝内经》 饮食养生宝典 >>

13位ISBN编号：9787509103838

10位ISBN编号：7509103835

出版时间：2006-8

出版时间：人民军医出版社

作者：张湖德

页数：429

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》饮食养生宝典>>

### 内容概要

《黄帝内经饮食养生宝典》主要讨论《黄帝内经》饮食养生方面的理论原则和方法，其中包括：饮食养生的基础理论，食物的性味和应用等，并详细论述了食养、食疗、食补、食忌等相关知识，以及约200种食品和500种食谱的制作方法、保健功效及其在疾病防治中的应用等。

《黄帝内经》中有许许多多有待挖掘、整理的丰富宝藏。

可供现代人们利用的《黄帝内经》不仅是“医家之宗”，也是21世纪人们延年益寿的伟大典籍。

<<《黄帝内经》饮食养生宝典>>

作者简介

张湖德，男，1946年生，山东寿张县人。

1977年于北京中医学院毕业后即留校从事《内经》教学工作，累计授课4000多学时，并参加编写厦门大学海外华侨函授教材《内经选读》。

长期从事养生保健的教学与写作，先后讲授中医养生学、中医养生康复名著选读上千学时。

出版著作近100部，代表著作有：《中华养生宝典》、《中国科学美容大典》、《养生博览》、《黄帝内经养生全书》、《黄帝内经补法治疗宝典》、《实用美容大全》等；在国内多家报纸和杂志上发表过有关营养学、养生学方面的文章300多篇，《人民日报-海外版》、《中国食品报》、《北京科技报》、《科技日报》曾先后为其开过专栏。

是国内有影响的科普作家，中央人民广播电台医学顾问。

## &lt;&lt; 《黄帝内经》 饮食养生宝典 &gt;&gt;

## 书籍目录

第一章《内经》饮食养生总论一、《内经》关于饮食养生的精辟论述(一)“饮食有节”是“尽终其天年”的关键(二)全面配伍(三)饮食在疾病康复中的作用(四)谨和五味(五)食物的归经(六)饮食宜忌(七)食物在人体的消化、输布二、食养基础理论(一)以阴阳五行学说为指导(二)以脏象学说为核心(三)以经络学说为基础(四)以治则学说为运用三、食物基础知识(一)食物的性味(二)食物的应用四、从《内经》饮食养生看当今饮食健康的发展(一)“饮食要回归自然”(二)开发绿色食品(三)关于开发保健食品的几点意见(四)营养保健食品有哪些发展途径(五)糖果要有新口味(六)保健食品的概念及审批(七)昆虫类保健食品的开发时不我待(八)开发旅游保健食品(九)开发美容保健食品第二章 《内经》论食养一、食养的基本知识(一)天人相应整体营养观(二)寿命长与短的关键在饮食(三)吃水果的学问(四)食用蔬菜要科学(五)合理搭配食物(六)还是传统的“米麦相扶、干稀两便”好(七)“按时择茶”好(八)怎样认识“辟谷”(九)饮食养生不宜忽略了发物(十)中药泡茶常服有害(十一)喝酒真能御寒吗(十二)与酒相克的食物(十三)与鸡蛋相克的食物(十四)吃牛肉必须注意的问题(十五)喝足水最重要(十六)清晨起来最好喝杯水(十七)多咽几口唾沫有益健康二、食养的基本原则(一)饮食有节(二)合理调配(三)五味调和(四)“春夏养阳,秋冬养阴”(五)食养要辨体质而施(六)合理烹调(七)注意饮食卫生,防止“病从口入”(八)餐桌上的学问(九)食后养生三、食养的基本方法(一)健肺食养(二)强肝食养(三)增强心功能的食养(四)保养胃气的食养(五)先天之本——肾气的食养(六)抗衰老的食养(七)养颜润肤的食养(八)增力健体的食养(九)增强性功能的食养(十)延年益寿的食养(十一)防癌抗癌的食养(十二)减肥轻身的食养(十三)健脑食养(十四)增肥丰形的食养(十五)健牙固齿的食养(十六)乌发秀发的食养(十七)安神助眠的食养(十八)健鼻聪耳的食养(十九)健骨壮腰的食养(二十)明目美眉的食养(二十一)固孕安胎的食养第三章论食疗一、《内经》关于食疗的基本概念(一)生活医疗实践与食疗理论(二)食物的四气、五味、归经与食疗二、《内经》关于食疗的基本原则——“气味合而服之”(一)五味调和以养五脏(二)补泻调和以养五脏(三)寒温调和以养五脏(四)食量、食次调和以养五脏三、《内经》关于食疗的基本观点(一)顺应自然按季节食疗的观点(二)四气五味基本食性与阴阳五行相应而入五脏的观点(三)食药一体调整阴阳的食疗观点四、《内经》中关于食疗的具体论述(一)饮食之养、助、益、充(二)五味入五脏(三)五味相胜(四)阴之所生,本在五味;阴之五官,伤在五味(五)谨察阴阳所在而调之,以平为期五、常见病证的食疗(一)常见外感病的饮食疗法(二)常见内科病的饮食疗法(三)常见妇科病的饮食疗法(四)常见儿科病的饮食疗法(五)常见外科病的饮食疗法(六)常见皮肤科疾病的饮食疗法第四章《内经》论食补一、概论(一)食补的重要作用(二)食补中的辩证思维(三)食补的运用范围(四)食补妄用的危害二、食物补益(一)“五谷”类补品(二)“五果”类补品(三)“五菜”类补品(四)“五畜”类补品三、药膳补益(一)补气药膳(二)补血药膳(三)补阳药膳(四)补阴药膳(五)补五脏药膳第五章《内经》论食忌一、概论(一)《内经》关于食忌的概念(二)食忌在养生康复中的作用——“无使过之”的原则二、《内经》中食忌的辩证观点(一)忌不辨体质、脏腑的阴-阳盛衰(二)忌不辨食物的四气五味和归经属性(三)忌不辨食物的君臣佐使和采集加工的配伍原则(四)忌不辨居住环境、地理位置和四时气候的影响(五)忌不辨饮食习惯的影响三、《内经》中关于食忌的具体论述(一)饮食自倍,肠胃乃伤(二)高粱之变,足生大丁(三)热无灼灼,寒无沧沧(四)阴之所生,本在五味,阴之五官,伤在五味(五)水谷之寒热,感则害于六腑(六)因而饱食,筋脉横解,肠游为痔(七)因而大饮则气逆四、常见病证与食忌(一)常见内科病的饮食禁忌(二)常见妇科病的饮食禁忌(三)常见儿科病的饮食禁忌(四)常见外科病的饮食禁忌(五)常见皮肤科疾病的饮食禁忌五、不宜多吃的食物(一)瓜子不宜多吃(二)粉丝不宜多吃(三)烧烤美味不宜多吃(四)咸菜不宜多吃(五)桃不宜多吃(六)儿童不宜过量饮用果汁(七)喂婴儿奶粉不宜过浓(八)不宜吃羊肉的人(九)胡萝卜不宜生吃(十)不宜多吃鸡蛋的人(十一)产妇吃红糖不宜太久参考文献

## <<《黄帝内经》饮食养生宝典>>

### 编辑推荐

《黄帝内经饮食养生宝典》在第1版的基础上修订而成，作者根据中医经典名著《黄帝内经》中关于饮食养生的精辟论述，结合现代医学、营养学、养生学理论，详细阐述了饮食养生的基本知识和方法。

全书共五章，第一章为总论，包括饮食养生的基础理论，食物的性味和应用，以及饮食保健的发展等；第二至五章分述了食养、食疗、食补、食忌的相关知识，并介绍了约200种食品和500种食谱的制作、保健功效及其在疾病防治中的应用。

本书内容贴近生活，阐述深入浅出，是一部经典、实用的饮食养生百科全书，适于城乡广大群众、基层卫生人员和饮食行业人员阅读参考。

<< 《黄帝内经》 饮食养生宝典 >>

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>