

<< 《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：9787509134481

10位ISBN编号：750913448X

出版时间：2010-2

出版时间：人民军医出版社

作者：张湖德，马烈光 主编

页数：376

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>>

### 前言

《饮食养生宝典》自2003年1月初版、2006年8月修订再版以来，由于贴近生活、内容实用而受到读者的喜爱，已多次印刷，发行14000余册。

不少读者在赞扬本书的同时也提出了一些很好的修改建议。

为此，在人民军医出版社的支持下，我们对本书再次进行了修订。

本书第3版尽量保留了前两版的精华，同时新增了近几年来国内外在饮食营养方面潜心研究《黄帝内经》的心得体会，删除了与《黄帝内经》联系不够紧密的观点和饮食配方，在编排方面亦作了改进，内容新颖、独特，颇有见地。

事实证明，祖国医学现存最早的经典著作《黄帝内经》中有许许多多有待挖掘、整理的丰富宝藏。

可供现代人们学习、研究与应用的《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。

吃什么、怎样吃、吃多少是决定人体健康最关键的因素，当代各种慢性疾病发病率迅速上升，与膳食失衡、不合理饮食密切相关。

本书不仅为读者提供了科学饮食的理论指导，而且介绍了许多合理实用、贴近生活的饮食养生方法，但愿本书能为更多的读者所喜爱。

书中如有疏漏不当之处，欢迎读者指正。

## <<《黄帝内经》饮食养生宝典>>

### 内容概要

本书在前两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 >>

作者简介

张湖德，男，中央人民广播电台医学顾问，国际整肤医学会教授，当代著名医学科普作家；兼任香港仲景医药出版社副社长、总编等职。

长期从事《黄帝内经》和中医养生教学工作；曾在30多家出版社出版过170多部著作，其代表著作有《中华养生宝典》《实用美容大全》《(黄帝内经)

## &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、食物的性味与应用 (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)保健食品的概念及审批 (六)昆虫类保健食品的开发时不我待 (七)开发旅游保健食品 (八)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)科学进食 (八)餐后养生 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 《内经》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 (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——“无使过之”的原则 二、《内经》中食忌的辨证观点 (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,肠澹为痔 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

## <<《黄帝内经》饮食养生宝典>>

### 章节摘录

(一) “饮食有节”是“尽终其天年”的关键。饮食有节……而尽终其天年，度百岁乃去；以酒为浆……醉以入房……故半百而衰也。

(《素问·上古天真论》) 1. 注释(1) 饮食有节：此指饮食要有节制。

饮食物是人体从自然界摄取的营养物质，它是维持生命活动所必需的非致病因素。

但《素问·上古天真论》却把“饮食有节”作为一条非常重要的养生方法，这又是为何呢？

这是因为许多人不懂得养生之道，随心所欲，一味追求想吃什么就吃什么，什么好吃就吃什么，甚至高兴吃多少就吃多少，想什么时候吃，就什么时候吃，往往造成饮食失宜，损伤脾胃，导致多种疾病。

(2) 天年：天赋的寿命，亦即自然寿命；尽终其天年，即人能活到它的自然寿命的最大限数，古人认为人的自然寿命是120岁。

(3) 以酒为浆：浆，比较浓的液体，在这里作汤水解，即把酒作为汤水来饮用，此指饮酒太多而无节制的意思。

(4) 醉以入房：入房，又称“房事”。

所谓“醉以入房”，是指酒醉以后肆行房事。

性生活是人类生活的重要内容之一，故亦有人将其和物质生活、精神生活一起列为人类的三大生活。

确实，夫妻间的性生活，从微观来看，关系到家庭的和睦、夫妻双方的健康、孩子的优生优育；从宏观来看，关系到社会的安定、民族的兴衰、人类的发展。

因此，怎样过性生活才有益于健康，这个问题越来越引起人们的兴趣和关注。

诚如古人所说：“房中之事，能生人，能煞人。”

譬如水火，知用之者，可以养生；不能用之者，立可尸矣。

这就说明，只有正确行房事，才能有益身心健康与延年益寿，否则损寿伤体。

“醉以入房”，就是错误的性生活方式，正如唐代著名医学家孙思邈所说：“醉不可以接房，醉饱交接，小者面黯咳喘，大者伤绝脏脉损命。”

“昼则以醇酒淋其骨髓，夜则以房室输其血气。”

这就是说，“醉害”与“纵欲”是健康长寿的两大祸害。

<< 《黄帝内经》 饮食养生宝典 >>

编辑推荐

《饮食养生宝典(第3版)》是由人民军医出版社出版的。

<< 《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>