

<<饮食起居的科学>>

图书基本信息

书名：<<饮食起居的科学>>

13位ISBN编号：9787510018473

10位ISBN编号：7510018471

出版时间：2010-2

出版时间：世界图书出版公司

作者：周萍 编

页数：315

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>

## <<饮食起居的科学>>

### 内容概要

本书作者从医多年，看见很多患者因为病痛而饱受折磨。

但是不少疾病不是直接来自于细菌、病毒的侵袭，而是由于没有遵循饮食起居的科学所造成。

《黄帝内经·素问》说："上古有道之人，效法阴阳，遵循自然规律，饮食有节制，起居作息有常规，不妄事操劳，不做违反天道的事，所以能够形体与精神都很健旺，度百岁而去。

"因此，作者结合五十年的临床和教学经验，参阅大量资料，写成《饮食起居科学》一书，希望读者可以减少饮食起居的盲目性，增加一些养生知识，不致发生无辜患病的痛苦，不断增强体质，实现延年益寿的愿望。

全书分上下两篇：上篇介绍的是饮食的科学，包括饮食营养基本知识、常用食物的寒热属性与主要成份、科学选择食物、饮食调养与饮食治疗等内容；下篇介绍生活起居的科学。

## <<饮食起居的科学>>

### 作者简介

周萍，1934年生，湖南桂东人。

1959年毕业于湖南省中医进修学校，湘南学院主任医师，国际卫生医学院高级研究员、教授，享受国务院政府特殊津贴专家。

1999年首批“湖南省名中医”。

全国中等医学规划教材主编。

主要著作有《中医内科学》、《大众中医学》、《中国民间百草良方》

## <<饮食起居的科学>>

### 书籍目录

上篇 饮食的科学  
第一章 饮食营养基本知识 第二章 常用食物的寒热属性与主要成分 第三章 科学选择食物 第四章 饮食调养与饮食治疗  
下篇 生活起居的科学  
第一章 按时起居作息 第二章 居住环境 第三章 穿着的学问 第四章 惜精养神  
附录一 病(症)食疗方索引  
附录二 主要参考书

## <<饮食起居的科学>>

### 章节摘录

插图：一、吃得好不一定营养好不少人认为，天天上馆子，餐餐鸡、鸭、鱼、肉就是营养好，身体长得胖，对身体有好处。

这样做，固然好东西吃得多了，但往往是脂肪、蛋白质、糖类摄入过多，营养过剩，体重增加而致肥胖，久之就会导致血脂过高、动脉硬化，导致心脑血管病。

二、昂贵的食品不一定营养价值高物稀则贵，物有名气则贵。

须知昂贵的食品不一定营养价值高。

如鱼翅是著名的海味，但它的主要成分是胶原蛋白、黏蛋白，属于不完全蛋白质，价格高而营养价值并不高。

三、酒醉饭饱并非福时下，筵席上常可听到许多标榜为“酒文化”、“饮食文化”的论调，诸如“感情深一口闷”，“宁可伤身体，不可伤感情”“舍命陪君子”……以此劝酒以达到交友、交易的目的。

酒醉饭饱之后，突发急性胰腺炎而死亡的病例时有所闻，经常醉酒者患酒精中毒性肝硬化、慢性胃炎、胆囊炎、结肠炎的也比比皆是。

不少患者还常常为工作、生意上的“应酬”而深感无奈。

四、精白的米面营养少稻谷碾成精白米，每100克损失了维生素B177%、维生素13280%、维生素B381%、维生素B671%、维生素E86%、泛酸67%；精白面粉与全麦粉比较，损失了91%的锰，87%的铬，81%的镁和锌，而上述这些营养素是人体必需的。

虽然精白米面好吃一点，但丢掉这些可贵的东西，非常可惜。

## <<饮食起居的科学>>

### 编辑推荐

《饮食起居的科学》：饮食营养基本知识常用食物的寒热属性与主要成分，如何科学选择食物饮食调养与饮食治疗。

<<饮食起居的科学>>

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>