

<<食饮有节身体好>>

图书基本信息

书名：<<食饮有节身体好>>

13位ISBN编号：9787513208192

10位ISBN编号：7513208190

出版时间：2012-5

出版时间：中国中医药出版社

作者：张焱

页数：222

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>

## << 饮食有节身体好 >>

### 内容概要

你吃了吗？

这是中国人日常问候的口头禅。

面对日益增多的吃出来的疾病，这句话恐怕得改成：你吃对了吗？

早在几千年前，《黄帝内经》就曾警告人们：饮食不节百病生。

现代人的不当饮食习惯和由此带来的疾病充分证明了这一点，也提醒人们在饮食生活中要反璞归真，回归健康。

本书从现代人在饮食方面的需求和容易触犯的误区入手，以《黄帝内经》中的饮食养生理论为指导，紧密联系实际，并附以临床实例，详细剖析吃坏身体、吃出疾病的真正原因，从而正确引导人们怎样才能吃出健康，纠正人们日常生活中的不良饮食习惯，力求使人们懂得适当适时地灵活运用《黄帝内经》中的食养之道进行自我养生保健，树立健康的饮食理念，更好地实现增强体质和提高全民的健康水平。

## <<食饮有节身体好>>

### 作者简介

张焱，女，吉林省梨树人。

长春中医药大学副教授，中医基础理论学科硕士研究生导师。

研究方向：《内经》理论运用研究；《内经》养生思想研究。

现任长春中医药大学基础医学院内经教研室主任，中华中医药学会内经学分会委员，吉林省周易学会常务理事。

从事《内经》教学研究及中医临床医疗工作20余年，重视中医经典著作的研究与运用，对《黄帝内经》中的医学理论及养生学思想，均有深入研究，撰有专著《黄帝内经中的长寿之道》。

## << 饮食有节身体好 >>

### 书籍目录

《黄帝内经》——两千年中医食养之源 一、民以食为天 二、中华饮食文化渊源 三、《黄帝内经》是饮食养生之源 四、中国人的吃喝情结 1. 别再让节假日变成吃出疾病的日子 2. 中国人爱吃，更要会吃 五、药食同源——食养正气，药物攻邪 1. 食物与药物一样，均有气味 2. 食疗的功效取决于食物的气味来自《黄帝内经》的警告：饮食不节百病生 一、中国人的口味 1. 中国人的口味越来越重 2. 中国人偏重于口味，西方人偏重于营养 3. 越追求香甜可口，越容易五味太过 二、中国人的胃口 1. 中国人的胃口究竟有多大 2. 经常酒饭过饱，多吃的不是营养 3. 每餐多种肉食一起吃，吃出来的是疾病 4. 酒宴中多种酒类轮番喝，损害的是健康 5. 食物搭配有宜忌，饮食杂乱易伤身 三、盲目进补，跟风食疗 1. 无“虚”求补，当心补药变毒药 2. 食物有偏性，吃错了就会出偏 3. 滥服营养素和保健药，警惕身体会变成化工厂 四、中国人十大不良饮食习惯 1. 放纵口味 2. 过度烹饪 3. 常吃剩菜 4. 不吃早餐 5. 偏食挑食 6. 聚餐过多 7. 饮水不足 8. 乱吃果皮 9. 偏爱零食小吃 10. 吃野生动物 《黄帝内经》食养大道之一：有节制才健康 一、脏腑精气需补养，三餐饮食不可缺 1. 清晨经脉气血待填充，更宜流食谷蛋奶 《黄帝内经》食养大道之二：平衡的饮食给你平和的体质 《黄帝内经》食养大道之三：养好脾胃把食物化为营养参考书目

<< 饮食有节身体好 >>

章节摘录

## << 饮食有节身体好 >>

### 编辑推荐

《饮食有节身体好:中的食养之道》是用作者之良心、医者之仁心、师者之专心撰写精良的养生保健图书。

<<食饮有节身体好>>

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>