

<<中国传统饮食宜忌全书>>

图书基本信息

书名：<<中国传统饮食宜忌全书>>

13位ISBN编号：9787534560408

10位ISBN编号：7534560403

出版时间：2008-6

出版时间：王焕华、倪慧珠 凤凰出版传媒集团，江苏科学技术出版社（2008-06出版）

作者：王焕华，倪慧珠 著

页数：660

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>

## <<中国传统饮食宜忌全书>>

### 前言

民以食为天，饮食宜忌关系到人的健康长寿。

应江苏科学技术出版社编辑之约，写一部有关饮食宜忌的书，此乃造福民众的大事善事，自当努力为之。

饮食宜忌，历来为我国民众所重视。

唐代名医孙思邈早就指出：“安生之本，必资于食，不知食宜，不足以存生。”

元代贾铭在《饮食须知》中亦云：“饮食藉以养生，而不知物性有相宜相忌，杂然丛进，轻则五内不和，重则立兴祸患。”

清代医家王孟英也说过：“国以民为本，人以食为养，而饮食失宜，或以害身命。”

人一旦生起病来，饮食宜忌更显得至关重要，正如医圣张仲景所言：“饮食之味，有与病相宜，有与病为害，若得宜则益体，害则成疾。”

千百年来，中国的医家、养生学家、儒家、道家、佛家以及广大民众，都有着十分宝贵的饮食宜忌的实践经验。

中国传统医学中，也包含着丰富的饮食宜忌的基础理论，历史悠久的中华民族，对饮食宜忌留下了大量珍贵而科学的文献资料。

笔者从长期的临床医疗实践中，也深深体会到，不少人由于平素未能注意到饮食宜忌问题，常常导致一些不该发生的疾病。

很多患者，由于忽视了饮食宜忌问题而使旧病复发，轻病转重，或反复发作，迁延不愈。

笔者根据中国传统的医学理论和历史文献，结合前人及民间广为流传的宝贵经验，加上作者在临床实践中的心得体会，完成了这部《中国传统饮食宜忌全书》，并力求做到“言之有理，言之有据，言之可信，言之可行”。

## <<中国传统饮食宜忌全书>>

### 内容概要

《中国传统饮食宜忌全书(新装升级版)(修订版)》系统地总结了古今医家、养生学家以及民间广为流传的饮食宜忌的宝贵经验,结合作者长期的临床医疗实践,并根据祖国医药学的基础理论和历代医药文献资料,详细地介绍了“谷肉果菜饮食宜忌”“常见病症饮食宜忌”“男女老少饮食宜忌”“体质虚弱饮食宜忌”和“春夏秋冬饮食宜忌”,还力求做到“言之有理,言之有据,言之可信,言之可行”。

这既是一本普及实用的家庭读物,又是一部广大医务人员的临床参考书。

在中国,历代人民都非常重视饮食的宜和忌,这是因为饮食宜忌的确关系到人们的健康与长寿。

## <<中国传统饮食宜忌全书>>

### 作者简介

王焕华，（1946.6-），别名王水，江苏省南京市人，中国农工民主党南京市第八、九、十届市委委员，中华临床医学会常务理事。

1970年毕业于南京中医学院，现为副主任中医师，任职于南京华东电子集团公司医院。

大学毕业后，坚持从事中西医临床诊疗工作，在30多年的医疗实践中，积累了丰富的临床经验。

尤其是对中国食疗食养理论造诣颇深，曾著有《长寿药粥谱》、《药粥疗法》、《实用健儿药膳》、《家庭保健饮料》以及《中国传统饮食宜忌全书》共5部食医专著，均在海峡两岸分别出版发行。

对传统中医药文化也多有研究，撰写了融医药文史于一体的文药结缘的新颖著作《中国药话集》共45万字，也在海峡两岸正式出版，既有它的学术性、实用性、资料性的价值，又具备文艺性、知识性、趣味性的特色。

通过30年的临床实践，一部100多万字的《常见综合征中医治疗学》学术专著已由人民卫生出版社正式出版，其中不仅介绍了西医200多种国内常见综合征的中医论治及名医经验和临床报道，还首次创立了中医临床综合征学。

此外，还发表了“论胃为后天之本”、“胃气新说”等学术论文。

而今，又应《读者文摘》远东有限公司总编辑之约，撰写《中医疗法指南》等书，向世界各地华侨华裔普及并弘扬中国传统医学。

近10年来，对《易经》深入研究，医易结合，意在探索人类生老病死规律，预测疾病转归。

## 书籍目录

第一章 绪论一、“食药同源”之说二、饮食物的四气理论三、饮食物的五味学说四、食物归经理论五、“以脏补脏”说六、“发物”忌口论七、饮食宜忌的整体辨证观第二章 谷肉果菜饮食宜忌一、谷类饮食宜忌1.粳米(附:米油)(9)2.糯米(10)3.粟米(10)4.玉米(11)5.锅巴(11)6.西谷米(12)7.高粱(附:黍米、稷米)(12)8.小麦(附:浮小麦)(12)9.大麦(附:大麦芽)(13)10.荞麦(13)11.燕麦(14)12.谷芽(15)13.米皮糠(15)14.青稞(15)15.番薯(附:番薯藤叶)(16)16.甘薯(16)17.薏苡仁(17)18.南瓜(18)19.芝麻(18)20.黄大豆(19)21.饭豇豆(20)22.豌豆(附:豌豆头)(20)23.扁豆(21)24.蚕豆(21)25.赤小豆(22)26.黑大豆(23)27.绿豆(附:绿豆粉、绿豆芽、绿豆皮)(23)二、肉类饮食宜忌1.牛肉(24)2.牛肝(25)3.牛肚(25)4.牛髓(25)5.狗肉(26)6.羊肉(26)7.羊肝(27)8.羊肚(28)9.羊骨(28)10.羊髓(附:羊脑)(28)11.猪肉(29)12.猪蹄(30)13.猪血(30)14.猪肚(30)15.猪肠(31)16.猪肺(31)17.猪骨(32)18.猪胰(32)19.猪脑(32)20.猪皮(33)21.猪髓(33)22.火腿(34)23.猪肝(34)24.猪心(35)25.猪肾(35)26.鸡肉(35)27.鸡肝(36)28.鸡蛋(37)29.乌骨鸡(38)30.鸭肉(39)31.鸭蛋(附:皮蛋)(39)32.鸭血(40)33.鹅肉(附:鹅肫、鹅蛋、鹅血)(40)34.马肉(41)35.驴肉(41)36.兔肉(附:兔脑、兔肝)(42)37.野猪肉(附:野猪蹄)(42)38.猬肉(附:刺猬皮)(43)39.麻雀(附:麻雀蛋)(43)40.鸽肉(附:鸽蛋)(44)41.雉肉(44)42.鹌鹑(附:鹌鹑蛋)(45)43.鹧鸪(46)44.蛇肉(46)45.獐肉(46)46.獭肉(47)47.獭肝(47)48.獐肉(附:獐骨,獐髓)(47)49.蝗虫(48)50.蛤蚧(48)51.蚕蛹(49)52.阿胶(49)53.马乳(附:克木斯)(50)54.羊乳(51)55.醍醐(51)56.牛乳(52)57.酸奶(52)58.人乳(53)59.蛙肉(附:哈士蟆油)(53)60.海参(54)61.鳖(附:鳖血、鳖卵、鳖甲)(55)62.龟肉(55)63.海马(56)64.海龙(56)65.蟹(57)66.虾(57)67.干贝(58)68.蛤蜊(附:西施舌)(58)69.蚶子(59)70.田螺(60)71.螺蛳(60)72.蚌肉(60)73.蚬肉(61)74.泥鳅(61)75.牡蛎肉(62)76.鳗鲡(63)77.淡菜(63)78.鲢鱼(64)79.乌鱼(64)80.鲫鱼(65)81.带鱼(65)82.青鱼(66)83.石首鱼(67)84.乌贼鱼(67)85.鲛鱼(附:鱼翅)(67)86.鲂鱼(68)87.鲈鱼(68)88.鲢鱼(68)89.鲚鱼(69)90.鲍鱼(69)91.铂鱼(69)92.银鱼(70)93.章鱼(70)94.鲩鱼(70)95.鲮鱼(71)96.鲟鱼(71)97.鲤鱼(71)98.鲟鱼(72)99.鲸鱼(72)100.鳊鱼(73)101.鲮鱼(73)102.鱮鱼(74)103.鲢鱼(74)104.鱧鱼(74)105.鳊鱼(75)106.鳊鱼(75)107.白鲢(76)108.黄颡鱼(76)109.鱼鳔(77)110.猫肉(77)111.蜗牛肉(78)112.骆驼肉(附:骆驼脂)(78)113.鹿肉(附:鹿血、鹿肾、鹿胎)(78)三、果类饮食宜忌1.梨(79)2.桃子(80)3.苹果(81)4.橘(附:橘皮、橘核、橘络、橘饼)(81)5.杏子(附:甜杏仁)(83)6.李子(84)7.花红(84)8.柿子(85)……第三章 常见病症饮食宜忌第四章 男女老少饮食宜忌第五章 体质虚弱饮食宜忌第六章 春夏秋冬饮食宜忌附录一 常见高蛋白食物索引附录二 几种高脂肪食物索引表附录三 常见高胆固醇食物索引表附录四 食性分类索引附录五 饮食物名称索引

## 章节摘录

第一章 绪论中国人的传统饮食宜忌观，是通过几千年来人民大众经历了无数次的亲身生活实践和历代医家长期的医疗临床实践逐渐总结发展而形成的，它积累了许许多多医药学家、养生学家、儒家、道家、佛家以及广大民众的宝贵经验，尤其是历史上的学家们根据中国传统医学理论，把这些饮食宜忌的丰富经验不断上升到食医理论的高度来认识和完善。

可以说，祖国医学理论是中国传统饮食宜忌理论的基础，其中包含了“食药同源”之说、食物性味归经理论、饮食宜忌的辨证观、“以脏补脏”学说，以及民间“发物”忌口等内容。

如果能了解或熟知这些基础理论，就能掌握好饮食宜忌的总体原则和对饮食宜忌的灵活运用。

一、“食药同源”之说在上古时代，食物与药物是分不开的。

当时人们处于一种以觅食为生的最原始的生活方式，人们在寻找食物的过程中，也发现了一些药物。不仅如此，他们也认识到许多食物既可以食用，还可以作为药用，这类食物不但能补养身体，填腹充饥，还能医治一些简单的病症。

也有一些能治病的中药，同时具有食养作用，至今仍被视为药食兼用之品。

这些完全可以从我国最早的中药学专著《神农本草经》中得出结论。

成书于东汉的《神农本草经》记载：“上品120种为君，主养命以应天，无毒，多服久服不伤人，欲轻身益气不老延年者，本上经。

中品125种为臣，主养性以应人，无毒有毒，斟酌其宜，欲遏病补虚羸者，中经。

下品125种为佐使，主治病以应地，多毒不可久服，欲除寒热邪气，破积聚愈积者，本下经。

”在上品之中，就有大枣、葡萄、酸枣、海蛤、瓜子等22种食品。

中品内有干姜、海藻、赤小豆、龙眼肉、粟米、螃蟹等19种常食之物。

下品中也有9种可食物品。

由此不难看出，在上古时期，食物与药物之间有时很难严格区分。

这就是“食药同源”的缘故。

## &lt;&lt;中国传统饮食宜忌全书&gt;&gt;

## 编辑推荐

《中国传统饮食宜忌全书(新装升级版)(修订版)》包括415种食物的相克相宜, 60种病症的食疗食养, 一年四季的食物搭配, 各种人群的食物选择。

王焕华百岁养生歌(供养生爱好者和中老年人参考)教你活百岁, 其实并不难, 只要能坚持, 人人有希望?

牢记三条线: 动养与静养, 食养与药养, 先天后天养?

动养是养形, 咋动都一样, 有氧是关键, 缺氧寿不长: 特别推荐走, 餐后和早晚, 早晚步伐快, 时间不可短, 三十六十分, 效果不一般。

每日三餐后, 脚步要缓慢, 十到十五分, 脾胃能健旺。

风邪是杀手, 运动要防范, 一旦风寒侵, 桑拿加姜汤。

静养养心神, 养心平乐宽, 信心加恒心, 百岁有保障。

食养三个喝, 粥汤与豆浆, 三豆二米粥。

中餐一碗汤。

记住两个少, 猪脑与蛋黄, 胆固醇特高, 永远要提防。

无饥和无饱, 终生不可忘, 过饱会伤胃, 过饥脾气伤。

晨起一杯水, 通便洗胃肠。

药养靠中药, 中医是特长, 早上养脾胃, 香砂六君丸, 补肾晚间服, 六味地黄丸。

养肾养先天, 肾旺寿更长, 咽津滋肾水, 尿时咬牙关, 十指梳头发, 固齿用神方: 泡脚搓涌泉, 睡前切莫忘, 闲时摩腰腹, 四穴补肾阳: 女人撮谷道, 男人兜肾囊。

养脾养后天, 脾旺五脏旺, 艾灸足三里, 顺时摩中脘: 三百六十五, 日日不间断, 若无意外事, 何愁寿而康。

养心平乐宽: 是指心态要平, 心情要乐, 心胸要宽。

三豆二米粥: 是指每天早晚用赤小豆、绿豆、黄豆、苡米、大米, 先将黄豆打成豆浆, 再一同和赤豆、绿豆、苡米、大米熬粥。

具有清热、利湿、抗癌、解毒、减肥的五大养生功效。

猪脑与蛋黄: 意指各种动物脑和各种禽蛋黄。

晨起一杯水: 夏天可用凉开水, 冬季可用温开水。

香砂六君丸: 具有健脾益气, 理气化痰的养生功效, 也可改用健脾丸、参苓白术丸。

六味地黄丸: 具有补肾抗老衰的养生功效, 阳虚者也可改用金匮肾气丸。

尿时咬牙关: 指解小便时咬紧牙关固肾气。

固齿用神方: 是指用中药固齿神方牙粉擦牙, 护齿固肾。

四穴补肾阳: 指腰部命门穴、肾俞穴, 腹部气海穴、丹田穴。

<<中国传统饮食宜忌全书>>

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>