第一图书网, tushu007.com

<<中医教你怎么吃>>

图书基本信息

书名：<<中医教你怎么吃>>

13位ISBN编号：9787538725124

10位ISBN编号：7538725121

出版时间：2009-1

出版时间：马琴 时代文艺出版社 (2009-01出版)

作者：马琴

页数：200

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

前言

翻阅自秦至清259位皇帝的生平我们会发现，虽然这些被尊为天子的人物个个都有着“龙体”般的尊贵，但遗憾的是，他们的平均寿命只有39.2岁。
而活到70岁以上的皇帝更是屈指可数一汉武帝刘彻寿终70岁；梁武帝萧衍寿终80岁；唐玄宗李隆基寿终78岁；武则天皇帝寿终81岁；宋高宗赵构寿终81岁；元世祖忽必烈寿终80岁；明太祖朱元璋寿终7l岁；清高宗乾隆寿终89岁。
与历届皇帝相比，乾隆算是最有“福分”的一位，他经历了康熙、雍正、乾隆、嘉庆四朝，享受了七代同堂的天伦之乐。
89岁的高龄让他毫无疑问地登上了最长寿皇帝的宝座。
同样是皇帝，可是为什么寿命差距会如此之大？
这中间到底有什么样的秘诀？
乾隆皇帝长寿之谜到底在哪里呢？
养生保健学者们在研究乾隆皇帝生活时发现，这位皇帝平时除了喜爱运动健身外，还尤为注重饮食方面的保健。
比如他的饮食多以新鲜蔬菜为主，肉类、野味少，而且吃饭从不过饱。
就如他本人所言：“凡人饮食之类，当各择其宜于身者，所好之食不可多食。
”除此之外，乾隆还特别注意“节饮食，慎起居”。
又说：“老年人饮食宜淡薄，每兼蔬菜食之则少病，于身有益。
”“事烦心不乱，食少病无侵，此二语乃为子养心养身良方，原别无求长生之术也。
”如此看来，乾隆皇帝为何长寿也就不难解释了。
有着“医圣”美誉的扁鹊就认为：“安生之本必资于饮食，不知食宜者，不足以存生也。
”意思足，只有懂得饮食之道的人，才能健康长寿。
从人体的生理机能角度来分析，其实饮食是五脏六腑、四肢百骸以濡养的源泉，饮食也是人体气血精津液的来源。
没有健康的饮食，我们的生命便处处存在危机。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《中医教你怎么吃》从根本上改变你对吃的态度，优化你的日常膳食，让你变得更健康。
每一餐都包含学问，每一勺都蕴藏智慧，为什么韭菜在中医看来是春天最好的蔬菜？
两个人吃火锅。
一个人会上火长痘痘，而另一个人却好好的。
这是怎么回事呢？
谚语说“宁可锅中存放，不让肚子饱胀”到底蕴藏着什么样的养生玄机？
如何来衡量一个人的身体是否处于体虚的状态呢？
进补的要诀何在？
皮肤粗糙。
手感涩晦，面色枯黄，易生色斑、雀斑等病态皮肤。
怎么利用吃来消除由于内脏不健康而反映到皮肤上的种种隐患呢？
外用的护肤品为什么治标不治本？
如何才能通过科学的吃的方法来破译中医“藏居于内，形见于外”的道理？

作者简介

马琴，女，毕业于湖北大学汉语言文学系。
中医世家出身，却没有像哥哥和姐姐样去修习医学。
在媒体摸爬滚打多年后，终于找到了将家学渊源和文字梦想融合在一体的渠道。
编撰中医养生类书籍。
已编撰的相关图书有《生老病死的密码》《膳食革命》和《病由心生》等。

<<中医教你怎么吃>>

书籍目录

第一讲 中医眼中的食物食物的五色四性五味饮食是五脏六腑、四肢百骸以濡养的源泉饮食是人体气血精津液的来源饮食有美容、强身、抗衰之用人应该按照不同体质去饮食第二讲 中医饮食养生四大特色因后天之本，及早食养食养关键在于饮食有节先食疗，后药饵早食常宜早，晚食不宜迟，夜食反多损第三讲 中医饮食调补饮食养生的四大补养法虚则补之以脏补脏调理阴阳观三因制宜观第四讲 中医饮食美容油性皮肤的饮食美容法干性皮肤的饮食美容法敏感性皮肤的饮食美容法中性皮肤的饮食美容法中医饮食减肥法中医饮食丰胸法中医饮食美发法中医美肤DIY第五讲 中医饮食“ 有节 ”观“ 宁可锅中存放，不让肚子饱胀 ”“ 欲得小儿安，须带三分饥和寒 ”“ 欲得长生，肠中常清；欲得不死，肠中无滓 ”“ 吃得慌，咽得忙，伤了胃口害了肠 ”“ 饭后百步走，活到九十九 ”第六讲　中医饮食“ 青素 ”观“ 三天不吃青，两眼冒金星 ”“ 吃面多喝汤，免得开药方 ”“ 宁可一日无肉，不可一日无豆 ”“ 萝卜出了地，郎中没生意 ”“ 女子三日不断藕 ”．“ 清热去暑，当数苦瓜 ”“ 白菜吃半年，医生享清闲 ”“ 吃了十月茄，饿死郎中爷 ”第七讲 中医饮食“ 调味 ”观“ 万病要找和事草 ”——一葱“ 早晨吃片姜，赛过人参鹿茸汤 ”“ 四季不离蒜，不用去医院 ”第八讲 中医饮食“ 水果 ”观一天吃多少水果最合适“ 上午吃水果，赛如吃金果 ”“ 一天一苹果，郎中不理我 ”“ 吃葡萄不吐葡萄皮 ”“ 一日吃仨枣，终生不显老 ”“ 一颗荔枝三把火 ”“ 桃养人，杏伤人，李子树下埋死人 ”“ 香蕉营养补饭缺 ”“ 秋日甘蔗赛过参 ”第九讲 中医饮食“ 菌菇 ”观“ 吃两条腿的，不如吃一条腿的 ”菇中之王——香菇山珍之珍——猴头菇素中之荤——黑木耳菌中之冠——银耳增智醒脑——金针菇第十讲 中医饮食“ 饮茶 ”观安神健脑茶明目清头茶止渴生津茶清热解毒茶延年益寿茶健脾开胃茶利尿排毒茶补血美颜茶消脂减肥茶“ 酒为百药之长，饮必适量 ”第十一讲 中医饮食“ 坚果 ”观“ 有助消化嗑瓜子 ”“ 长寿之果必选松子 ”“ 开胃、明目必是榛子 ”“ 健脾、补肾、强心吃板栗 ”“ 心脏之友——开心果 ”“ 润滑肠道离不开杏仁 ”第十二讲 中医四季饮食养生春之温：宜减酸增甘，以养肝气夏之热：宜减苦增辛，以养心气秋之燥：宜减辛增酸，以养肺气冬之寒：宜减咸增苦，以养肾气附录1：中医饮食调护的常用法则一、解表法二、去寒法三、清热法四、去湿法五、理气法六、理血法七、去痰法八、消导法九、补益法附录2：不同人群的食疗法小儿常见疾病的食疗法孕妇食疗法老人保健食疗法上班族缓解疲劳的食疗法

章节摘录

第三讲 中医饮食调补饮食养生的四大补养法李时珍的《本草纲目》说到：“饮食者，人之命脉也。”很显然就是说，饮食就是人生命的根本，这与“民以食为天”有同样的道理。
关于饮食的种种作用，前文已有讲述，那么利用饮食去养生保健，比如治病、补养、预防等，就成为了身体保健的一个重要方法。
像我们经常听说的“滋补养生膳”，就是根据人体健康状况，用包括蔬菜、谷物、肉类在内的各种食物补充和调节营养，利用食物具有的药效调整人体健康状况。
虽然食物有此功效，但是进补还要讲究一个原则，那就是进补有快慢急缓，所以又必须因人、因地、因时，针对病情轻重缓急、体质强弱而采取不同的进补方法。
从中医角度看，饮食养生的补养方法有下面五种，这五种补养方法的本质，也是建立在身体性质和食物温凉寒热平的性质之七的。
平补法【功效】所谓的平补，就是利用食物的平和性质进行补养，一般适用于体质偏虚、无病或有病后气血虚损的人。
中医认为，“气以通为补，血以和为补，病去则食养之”。
在进补的时候，要选择气味甘淡、其性平和、不热不燥、补而不滞、滋而不腻之品为佳。
【提示】此法可采用包含多数的粮食、水果、蔬菜和部分禽、蛋、肉、乳类，其中包括粳米、玉米、扁豆、白菜、鹌鹑、猪肉、牛奶等。
举两类食物来说，一种是运用既能补气又能滋阴或既能补阳又能补阴的食物，如山药、蜂蜜等；既补脾肺之气，义补脾肺之阴，如枸杞子既补肾阴，又补肾阳。
类似这样的食物不寒不热、性质平和、滋补气血且有阴阳双补的作用，一年四季均可食用。
清补法【功效】所谓的清补，就是用性质偏凉、补而不腻、性质平和或偏寒凉的食物，有时也以泻实性食物去除实症，如清胃热、通利二便，加强消化吸收，推陈而致新，以泻中求补。
【提示】此法采用的清补食物以水果、蔬菜等偏于寒凉的食物居多，包括萝卜、冬瓜、西瓜、小米、苹果、梨、黄花菜等。
这些食物有清热通便、促进胃肠蠕动、增强胃肠吸收功能、泻中求补、去实补虚等作用。
温补法【功效】所谓的温补，就是利用温热性食物进行补益的方法．适用阳虚或气阳亏损，如肢冷、畏寒、乏力、疲倦、小便清长而频发水肿等病症患者，此法也常作为普通人的冬令进补方法。
【提示】此法采用的温补食物，常用的如核桃仁、大枣、龙眼肉、羊肉、猪肝、鳝鱼、海虾等。
此法宜在冬春季节采用，具有温补肾阳、御寒增暖、增强性功能等作用。
峻补法【功效】所谓的峻补，就是利用补益作用强、显效较快的食物来达到急需补益的目的。
极度虚衰、病情严重的患者需要峻补法。
临床应用主要见于心力衰竭、心肌梗死、产后、大失血后、极度劳累或大汗亡阳等。
此法的应用，应注意体质、季节、病情等条件，需做到既达到补益的目的，而又无偏差。
【提示】此法采用的食物主要有羊肉、狗肉、鹿肉、鹿胎、鹿尾、鹿肾、甲鱼、熊掌、鳟鱼、黄花鱼等。
虚则补之就补养的说法，《黄帝内经．灵枢．经脉》篇中有说：“虚则补之。”就是说久病体虚的人，要用食补的方法治疗。
那么，我们如何确认一个人的身体是否处于体虚的状态呢？
从中医角度分析，中医将体质虚弱称为是体虚，把慢性疾病的虚弱称之为是虚症，并将虚弱分为四种类型，即我们经常听到的气虚、血虚、阴虚、阳虚。
在中医看来，如果一个人的气血阴阳平衡，那他就是健康的。
如果这个人的体征呈虚弱状态，那就需要补养。
如果有病邪侵入，那就要去除，让身体达到最佳的平衡状态。
这里说的体虚就是指身体的某些功能有所减退，比如腰酸背痛、没有食欲，如果去医院检查很可能毫无结果，医生也是建议你运动或者饮食上注意。
这种状态在西医L便称为是“亚健康”。

在中医看来就是要“治未病”，如果不及时补养、调节，那疾病迟早会侵入身体，治疗起来更是花钱费力。
根据体质的不同类型，中医建议“虚则辅之，实则泻之，热则寒之，寒则热之”。
通俗地说，就是身体亏什么补什么，遇到如燥屎、痰饮、瘀血、食滞、寒积等状况，就用寒下、润下、祛除痰饮、祛瘀、消导、温下等方法治疗。
那么，进补要从哪里人手呢？
我们都知道，进补的目的就是为了调整虚实，所以相应的就有补气、补血、补阴、补阳。
除此还要依照个人的体质和病症中的不同情况进补，药补和食补都可以。
但是无论采取哪种方法，都要注意达到补虚扶正的目的。
需要提醒的是，食补要比药补更可靠、更健康。
为什么这么说呢？
因为食补不仅可以调补身体，去除病邪，使身体的气血阴阳达到平衡，恢复健康，而且还可避免不必要的“药物过敏”。
比如身体好的人服用了人参、阿胶等补气血的药物，很有可能会因为补之过度，引起不良的反应，比如头晕、恶心、便秘、饱胀、牙龈出血等。
相反，倘若体寒、怕冷的阳虚者服用了麦冬、鳖甲等补阴的食物，势必会导致腹泻、腹痛，变得更加怕冷。
类似这样的不良情况还很有可能损伤脾胃，加重疾病的蔓延。
所以，古人说的“药补不如食补”还是很有道理的。

编辑推荐

《中医教你怎么吃》献给读者：中医饮食4大补养法中医饮食养生5大特色中医饮食美容8大法宝中医节食6大要诀中医调味3大原则中医“ 青素 ”养生7大观点中医“ 水果 ”养生8大理念10帖中医茶处方。
中国人日常饮食调补宝典。
名医后代家传圣方手抄实录，深情口述家庭膳食水谷精微。
如果你不懂得食物，食物就可能伤害你。
如果你不懂得怎么吃，吃就是一场灾难。
求医不如求已，药疗不如食养。
求医不如求己药疗不如食养。

第一图书网, tushu007.com

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