

<<调元>>

图书基本信息

书名：<<调元>>

13位ISBN编号：9787543923454

10位ISBN编号：7543923459

出版时间：2004-8-1

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：匡调元

页数：264

字数：218000

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>

## 内容概要

作者根据中国传统医学理论并通过长期临床观察和实验研究后，将人类体质分成六种主要类型，其中除一型为正常质外，其余五型均为病理体质，即介于健康与疾病之间的过渡状态。

此时经西医学的种种检查，其结果往往多在正常范围之内，但主观上却有种种不适。

此时既可用药物也可用食物进行调养。

这是中医学关于药食同源、同性、同理和同效理论的具体体现。

体质食养是指按每个人的体质类型正确地选择食物，同时尽量避免食误，持之以恒即能将病理体质调理到正常质，从而达到养生、防病、延年的目的。

本书将告诉读者体质食养的具体方法，有可操作性。

<<调元>>

作者简介

匡调元，男，1931年6月出生，江苏省无锡市人。

上海中医药大学教授、专家委员会委员。

1956年毕业于上海第一医学院，自1960年学习中医学后一直从事中西医结合临床病理研究；1977年5月正式发表了“体质病理学研究，”1984-1985年去美国Bowman Gray医学院病理科工作，研究白种人

## 书籍目录

序：体质食养是21世纪人类饮食发展的新方向第一章 民以食为天 一、求生存阶段——“温饱型” 二、求享受阶段——“口福型” 三、求营养阶段——“营养型” 四、求体质食养阶段——“体质食养型” 第二章 病从口入新解 一、进食过量 二、烹调技术不当 三、饮食不合体质第三章 体质食疗简介 一、体质的概念 二、如何判断你的体质类型 三、形成各型体质的机理 四、体质可以改变第四章 各型体质的食养食品与食谱举例 一、燥红质用滋阴清热润质法 二、迟冷质用壮阳祛寒温质法 三、倦（白光）质用益气生血健质法 四、腻滞质用除湿化滞利质法 五、晦涩质用行血消瘀活质法 六、正常质用平补阴阳强质法第五章 年龄与体质食养第六章 性别与体质食养第七章 地域、四季与体质食养第八章 美容食谱举例第九章 新世纪的饮食新观念第十章 烹饪技术要革新第十一章 几种常见病的体质食养举例第十二章 常用食物的性味、主要功能及体质宜忌第十三章 优化厨房工程——答《康复》杂志社记者问附录一 日常主要食物食性分类表附录二 食物胆固醇含量表附录三 各型病理体质宜用食物索引附录四 主要参考文献

#### 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>