

<<中医食疗/中国文化知识读本>>

图书基本信息

书名：<<中医食疗/中国文化知识读本>>

13位ISBN编号：9787546342511

10位ISBN编号：7546342511

出版时间：2011-1

出版时间：钟慧群、金开诚 吉林出版集团有限责任公司 (2011-01出版)

作者：钟慧群 著

页数：133

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

文化是一种社会现象，是人类物质文明和精神文明有机融合的产物；同时又是一种历史现象，是社会的历史沉积。

当今世界，随着经济全球化进程的加快，人们也越来越重视本民族的文化。

我们只有加强对本民族文化的继承和创新，才能更好地弘扬民族精神，增强民族凝聚力。

历史经验告诉我们，任何一个民族要想屹立于世界民族之林，必须具有自尊、自信、自强的民族意识。

文化是维系一个民族生存和发展的强大动力。

一个民族的存在依赖文化，文化的解体就是一个民族的消亡。

随着我国综合国力的日益强大，广大民众对重塑民族自尊心和自豪感的愿望日益迫切。

作为民族大家庭中的一员，将源远流长、博大精深的中国文化继承并传播给广大群众，特别是青年一代，是我们出版人义不容辞的责任。

本套丛书是由吉林文史出版社和吉林出版集团有限责任公司组织国内知名专家学者编写的一套旨在传播中华五千年优秀传统文化，提高全民文化修养的大型知识读本。

该书在深入挖掘和整理中华优秀传统文化成果的同时，结合社会发展，注入了时代精神。

书中优美生动的文字、简明通俗的语言、图文并茂的形式，把中国文化中的物态文化、制度文化、行为文化、精神文化等知识要点全面展示给读者。

点点滴滴的文化知识仿佛颗颗繁星，组成了灿烂辉煌的中国文化的天穹。

希望本书能为弘扬中华五千年优秀传统文化、增强各民族团结、构建社会主义和谐社会尽一份绵薄之力，也坚信我们的中华民族一定能够早日实现伟大复兴！

## <<中医食疗/中国文化知识读本>>

### 内容概要

《中国传统中医史话：中医食疗》是在传播中华五千年优秀传统文化，提高全民文化修养的大型知识读本。

该书在深入挖掘和整理中国传统中医文化成果的同时，结合社会发展，注入了时代精神。

书中优美生动的文字、简明通俗的语言、图文并茂的形式，把中国文化中的物态文化、制度文化、行为文化、精神文化等知识要点全面展示给读者。

点点滴滴的文化知识仿佛颗颗繁星，组成了灿烂辉煌的中国文化的天穹。

<<中医食疗/中国文化知识读本>>

书籍目录

一、药食同源的悠久历史二、中医理论与食疗三、中医食疗养生四、养生药膳五、食疗故事六、药食同源名单七、食疗谚语、食疗歌

章节摘录

在我国，药食同源说源远流长，药物与食物可以说是同期同步起源的，最早的药物都是食物，祖国医学从初起时，便与饮食结下了不解之缘，最早的医疗方法，正是饮食疗法。特别是火的发现与应用，使人类迈入了文明时期，扩大了食物来源，加强了卫生条件，并有效汲取了营养、增强了体质。

远古的神农氏时期，我国步入了农业社会，“神农尝百草”的传说反映了我们的祖先鉴别食物与药物的试验活动，《淮南子·修务训》曰：“神农尝百草之滋味，水泉之甘苦，令民知所避就。当此之时，一日而遇七十毒。

”传说神农氏见大家靠吃兽肉饮生水难以长久维持生命，便到处寻找可以果腹的植物，有时一日便中很多次毒，中了毒又解毒，反反复复，从而发现草本植物的药性。

尽知其平毒寒温等性味，逐步教给人们认识了植物药，可见那个时候药与食是不分的，无毒者可就，有毒者当避。

就这样古人有病时，最初只好这样尝一点，那样尝一点，吃了有毒的就死了，吃了不相干的就无效，吃到了对症的就好起来，于是知道了这是可解这种病痛的药。

人们就这样长此以往地积累下去，渐渐有了经验。

P3-4

### 编辑推荐

钟慧群主编的《中医食疗》是由吉林文史出版社和吉林出版集团有限责任公司组织国内知名专家学者编写的一套旨在传播中华五千年优秀传统文化，提高全民文化修养的大型知识读本。该书在深入挖掘和整理中国传统中医文化成果的同时，结合社会发展，注入了时代精神。书中优美生动的文字、简明通俗的语言、图文并茂的形式，把中国文化中的物态文化、制度文化、行为文化、精神文化等知识要点全面展示给读者。点点滴滴的文化知识仿佛颗颗繁星，组成了灿烂辉煌的中国文化的天穹。

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>