

<<吃什么 我做主>>

图书基本信息

书名：<<吃什么 我做主>>

13位ISBN编号：9787547811047

10位ISBN编号：7547811043

出版时间：2012-3

出版时间：上海科技

作者：田胜利//何春梅

页数：228

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>

## <<吃什么 我做主>>

### 内容概要

本书所提出的饮食观点，结合了传统中医学和现代营养学对食物的认识，并且注意到现代人的生活特点以及每个人的个体差异。

是建立在中医药理论基础上，针对病邪潜伏部位，进行科学的有效的饮食干预新理论。

本书第一章主要介绍了对现代生活中饮食上的一些新认识。

第二章根据中医基本理论，教给大家科学的评估办法，以了解我们身体里病邪潜伏部位，并据此选择食材。

第三章顺承第二章评估的结果及食材的中医功效，引导你选择适合自己的个性化健康膳食的配方。

第四章描写了与饮食密切相关的一些疾病发病原理，从膳食配方对疾病影响角度，介绍一些疾病的日常科学膳食组合。

第五章通过实际案例介绍食谱的应用及其效果。

本书适合对健康饮食有诉求者，以及一些想通过调整饮食结构改善疾病状况的读者。

## <<吃什么 我做主>>

### 作者简介

田胜利博士，男，副主任医师，毕业于上海中医药大学中医内科学专业，师从著名血液病专家周永明教授。

曾就职于上海中医药大学附属龙华医院，现任上海环球健康管理中心首席专家、院长等职。

他十分热爱中医，为铁杆中医，对中医理论与临床均颇有研究，临床经验丰富，且临床疗效好，颇得专家和患者好评。

他乐于钻研和探索，能将实践经验上升为理论思维，原创性地提出伏邪内伤临床路径。

且文字功底较好。

他系统观察了膳食管理在预防疾病以及改善临床疗效中的作用，相关经验丰富，为健康管理专家。

兼任世界中医药学会联合会药膳专业委员会理事、教育指导委员会理事、亚健康专业委员会理事，中华中医药学会亚健康分会委员、血液病专业委员会常务委员，上海中西医结合学会养生与康复专业委员会委员、血液病专业委员会委员，全国中医药行业高等教育“十二五”规划教材《中医药膳学》编委等职。

专著包括《现代中医新思维——伏邪内伤临床路径》、《针法新探》、《血液病三阴论治》；参编著作有《中医血液病临床学》、《中国膏方治疗学》、《中医内科学临床手册》、《中医血液病临床手册》等。

同时，在核心期刊发表专业论文40余篇。

何春梅博士，女，副主任医师，毕业于上海中医药大学中医外科学专业，师从全国名中医陆德铭教授、上海市名中医陆金根教授。

现任职上海中医药大学附属龙华医院，入选上海市优秀青年医学人才培养计划。

澳大利亚皇家墨尔本理工大学健康学院高级访问学者，墨尔本大学医学院高级访问学者。

兼任中华中医药学会肛肠专业委员会委员，世界中医药学会联合会肛肠专业委员会理事。

完成国家自然科学基金项目、国家中医药管理局诊疗计划项目、上海市科委项目、上海市教委重点学科项目等多项课题。

目前作为主要责任人承担科技部“十一五”国家科技支撑计划1项。

获2006年度上海市医学科技进步三等奖，2006年度中国中西医结合学会科技进步奖。

专著有《现代中医新思维——伏邪内伤临床路径》、《针法新探》等；参编著作有《中医外科常见病证辨证思路与方法》、《大肠肛门病研究新进展》等。

在核心刊物发表论文20余篇。

## <<吃什么 我做主>>

### 书籍目录

#### 吃什么我做主：对话篇

- 抑郁“吃”中来
- 疾病复发“吃”中来
- “动物模式”饮食习惯带来的危害
- 吃“变”基因？
- “痴”变基因！

#### 素食主义的现实价值

- 素食让我们更健康
- 素食让我们更快乐
- 吃出健康最给力

#### 吃什么我做主：抉择篇

- 吃以前我们需要评估子
- 清除火因子
- 清除郁因子
- 清除痰因子

#### 吃什么我做主：知识篇

- 清除湿因子食材功效及食谱
- 清除湿因子一日食谱建议
- 清除火因子食材功效及食谱
- 清除火因子一日食谱建议
- 清除郁因子食材功效及食谱
- 清除痰因子食材功效及食谱

#### 吃什么我做主：疾病篇

- 疾病树理论与肥胖
- 解决肥胖的食谱
- 肥胖是万恶之源
- 关于减肥的几个说明
- 关于减肥的误区
- “富裕人”的音乐——代谢综合征
- 我们身体的“X战警”
- 餐桌前的“死亡四重奏”
- “胰岛素抵抗”是代谢综合征的变形魔女
- 代谢综合征的食谱
- 糖尿病的食谱
- 糖衣炮弹吃不消
- 糖衣炮弹制造的混乱
- 如影随形
- 糖尿病食谱建议
- 对糖尿病的一些认识
- 吃出来的疲劳
- 大众疲劳环保配方
- 越歇越累的疲劳综合征
- 疲劳综合征不能乱补
- 心灵的感冒——抑郁症

## <<吃什么 我做主>>

抑郁症的食谱  
饮食男女  
甜蜜女人的背后  
男子汉的羞涩  
吃出的自由主义导致恶变  
一起去看流星雨  
细胞泡菜  
肿瘤病人建议食谱  
骨骼——最伟大的器官  
必须了解的知识  
骨骼里的战争  
骨骼里的叛徒  
介绍些关节炎的专用食谱  
干燥综合征——宙斯的咒语?  
潜伏者的杠杆  
干燥综合征的诺亚方舟  
战胜吸血鬼  
血小板减少症  
白细胞减少症  
急性白血病  
吃什么我做主：实战篇  
案例一：肥胖的食疗方案  
案例二：疲劳综合征的食疗方案  
案例三：肿瘤的食疗方案  
案例四：颈椎病的食疗方案

## &lt;&lt;吃什么 我做主&gt;&gt;

## 章节摘录

《大般涅槃经》佛说：“我从今日，制诸弟子，不得复食一切肉也。”

虽然笔者是执业医师，但最近却不得不越来越多地扮演“膳食营养师”的角色。

很多病人问笔者：田医生，我吃的营养很好呀，怎么还会生病呢？

事实上，吃得过多、吃得过精、过食动物性食物等不良饮食习惯，已经成为我们健康之路上的重要阻碍。

为了真实和生动，笔者会把身边所发生的实际事例，用故事和对话的形式来讲述。

出于对当事人的尊重，均使用化名，请不要擅自对号入座哟。

第一位要出场的朋友，是笔者给会计公会的高管做有关“冬令进补”的讲座时结识的，地点是在上海新天地的一个酒吧里。

在笔者提到“现代人的疾病更多是与吃有关，尤其是过食动物性食物，其导致的疾病更多”这个观点的时候，站起来一位胖胖的先生。

他自我介绍道：“我叫高学智，身高一米七，体重却已经达到了180斤。

最关键的是现在血脂非常高，又有脂肪肝。

我就是非常爱吃肉，可以说是无肉不欢，不吃肉就不快乐。

现在对于老师所说的过食动物性食物的危害，好像有点儿认识，但是还不完全清楚。

是不是可以请您具体讲一下，过食动物性食物到底为什么不好，怎么样才能在减少吃肉的同时又保持快乐呢？

高先生抛出这一系列的问题之后，笔者发现在场很多人都纷纷点头，颇有“感同身受”之态。

其实笔者知道，这也是我们现在很多人都有的疑惑。

笔者回答道：“我希望能带给人们的不仅仅是躯体上的健康，更重要的是带给人心理上的快乐，健康能保证我们生命的数量，但快乐体现了我们生命的质量，所以从某种意义上来说，快乐比健康更重要。

但是，过食动物性食物真的能带给你快乐吗？

听到笔者的回答，高学智愣住了。

显然，他并没有深入思考过这个问题。

不完备的知识往往会摧毁我们的经验，甚至体验。

无知谋杀了我们的健康。

笔者继续说道：“动物性食物的过度食用，事实上带给我们更多的是心情不愉快，它甚至是抑郁症、疲劳综合征这些时髦病高发的主要原因。

此时高学智的诧异之情溢于言表，他请笔者更为详细地说明原因。

笔者解释道：“我们的学说认为动物性食物是‘中医湿火因子’的主要来源。

长期、大量食用动物性食物，湿火因子就会化成湿毒因子，直接影响人们的情绪。

笔者同时进一步告诉他：“若湿火已经化毒，往往会出现神志恍惚，情绪异常，这又是湿热内伏与湿毒内伏的本质区别。

其实，这从现代科学角度很好理解，中医所说的“湿毒”主要影响人的“蓝斑—交感—肾上腺髓质系统”和“下丘脑—垂体—肾上腺皮质激素系统”，以及一些激素和热休克蛋白的表达。

尤其是现在为了给动物增肥，或者增加产量，大量使用各种激素，甚至一些性激素。

这些系统直接影响我们的情绪表达。

当然，在吃肉的当下，由于可能兴奋这些系统，我们会产生愉悦感。

但是长期食用，和吃慢性“毒品”又有什么区别呢？

我们开始依赖动物性食物，不吃就会出现戒断反应，比如周身乏力、萎靡不振，甚至烦躁不安。

而这不恰恰说明过食动物性食物正影响着我们的“快乐”吗？

高学智的表情逐渐变得严肃起来，笔者告诉他，这里还有一个关于笔者客人的真实故事呢。

这位客人名叫白滇凤，笔者给她把脉之后，告诉她：“你一定吃了太多鳝鱼。

她很惊讶，随即答道：“我是很爱吃鳝鱼，您怎么知道的？”

## <<吃什么 我做主>>

” 笔者向她解释，为了使鳝鱼肉质更嫩，长得更快，现在人工养殖的鳝鱼大多都采用避孕药喂养。

因为避孕药含丰富的雌激素，可以促进鳝鱼的生长。

但常吃鳝鱼，就会影响你的内分泌。

就中医理论而言，鳝鱼走肝、肺两经，所以你的额头、鼻部长出白斑，眉毛变白。

这就是过食鳝鱼导致后天性黑色素脱失所造成的色素性皮肤病，并开始不自觉地呈现出局部皮肤变白

，逐渐扩大，境界清晰，表面光滑，无脱屑等征象。

看到在座的很多人心有余悸的表情，笔者告诉大家：“这位白女士过去也是无肉不欢，不过在我的劝导下，现在已经适应进食高比例的植物性食物了。

” 其实不仅是鳝鱼的问题。

为了提高产蛋率，人们会给饲养场的鸡断食、断水；为了提高小牛肉的产肉率，故意让它们贫血，不给垫草，监禁在狭窄的隔栏里不让其转身等，这些方法必然导致这些动物“神经—免疫—内分泌”系统发生变化，释放大量“不良情绪因子”，这是目前还没有人关注的待研究的问题，而这些“不良情绪因子”如果被人吃进去，人们的情绪很难不偏离平和的轨道。

一旦遇到工作压力或者情感问题，是否会成为心理问题的“物质基础”？

这值得研究。

目前广泛开展的动物实验已经证明了，同样作为哺乳动物的牛、羊、猪等，体内有着类似人体一样的“神经—免疫—内分泌”系统，而且动物有着与人类一样的情感或者说心理感知，因此在残暴环境中成长起来的动物尸体无论多么鲜美，都有着很多的“不良情绪因子”存在，这些食物的过度摄入带给我们太多“心理问题”的物质基础风险。

.....

## <<吃什么 我做主>>

### 编辑推荐

由不良生活习惯导致的慢性疾病严重危害人类健康，且治疗效果往往不能令人满意。世界卫生组织（WHO）在《迎接21世纪的挑战》报告中指出：“21世纪的医学，不应该继续以疾病为主要研究领域，应当以人类的健康作为医学的主要研究方向。

”医学目的从追求疾病疗效转向注重生活质量，治未病、预防为主的理念受到重视。

作者恰恰就是在这样的时代背景下，结合我们现代人的饮食习惯、特点，在其创立的新学说“伏邪内伤理论”基础上，提出了一整套简明、实用又利于向百姓推广的膳食搭配方法和方案，其中蕴含的新思维、新认识颇具特色。

该搭配方法既是对传统中医学膳食理念的继承和发挥，又具有时代特点；不同于西方膳食营养理论，具有明显东方特色，适合中国人现代体质特征。

尤其可贵的是，两位博士能将这套方法运用到临床中去，通过临床实践检验，已获得初步成效。

这一点非常值得肯定。

专家学者这种将复杂的医学理论用普通大众能听得懂的语言去讲述，采用喜闻乐见的方式去教育说服大家，值得鼓励和赞扬。



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>