

## <<中老年食疗养生入门>>

### 图书基本信息

书名：<<中老年食疗养生入门>>

13位ISBN编号：9787547814444

10位ISBN编号：7547814441

出版时间：2012-9

出版时间：上海科学技术出版社

作者：周德

页数：242

字数：320000

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>

## <<中老年食疗养生入门>>

### 前言

上海市专家医学研究中心周德教授是上海老龄大学、上海市退休职工大学、上海交通大学老年大学、宝钢老干部老年大学、上海市职工大学静安分校等老年大学教师。

他在教学中医保健课(包括经络、食疗)之余,见缝插针,在百忙中撰写科普书籍,辛勤笔耕,为人民的健康事业甘做孺子牛。

这部《中老年食疗养生入门》一书,是继去年《中老年经络保健入门》一书之后的又一力作。

我们愉快地看到该书卷首周德教授的豪言壮语:“伸出您的左手抓食疗。

伸出您的右手抓经络。

昂首挺胸,向健康长寿前进,争做一名合格的‘120战士’!

”老百姓常说:是药三分毒!

是呀,如果我们尽量用非药物疗法防治疾病,那就会减少许多毒副作用。

周德教授身体力行,在课堂上讲经络,讲食疗,就是引导大家朝这个方向迈进!

这部书,分为两大部分:基础篇和疾病篇。

它有如下特点:先总后分。

先总的分析科学食品、营养食品、植物性食物、动物性食物、食疗的治则、微量元素、维生素、药食同源、四季食疗、中老年食疗特点等必须涉及的大问题,再对各种常见病和多发病一一论述。

该书有不少独特而深刻的见解,如“上工治未病”就值得我们重视;四季食疗,主题鲜明。

在食疗篇,作者先简要分析各种疾病的概念、症状、病因病机,再指出其宜食之品,然后提供一个有效的食疗方,最后指出注意事项(包括预防措施)。

前后呼应,条理清楚,所举食疗方简洁、有效、易于推广。

周德教授高兴地对我说:“这本书是我对中老年人的献礼!

愿经络与食疗为中老年人健康长寿保驾护航。

”我们期望他有更多的科普作品问世,为人类的卫生保健事业发挥更多的光与热!

上海市老年科学技术工作者协会医学专业委员会主任委员 贝政平

## <<中老年食疗养生入门>>

### 内容概要

《中老年食疗养生入门》(作者周德)是上海市专家医学研究中心教授周德主编的《中老年经络保健入门》的姊妹篇。

全书分两大部分：基础篇，阐述上工治未病之真谛，分析科学食品、合理营养之概念和应用，分析五行、五色与五味之关系，指出动植物、微量元素、维生素、茶等的正确使用，论述中老年人的食疗特点和健康饮食；疾病篇，具体论述糖尿病、高血压、冠心病、肥胖症、老年痴呆症、癌症、胃病、肝炎、感冒、喘咳、失眠等常见病、多发病的概念、症状、病因病机和健康食疗。

《中老年食疗养生入门》通俗易懂，深入浅出，面向大众，具有科学性、趣味性、实用性、条理性、可读性，是中老年人学习食疗的好帮手。

## <<中老年食疗养生入门>>

### 作者简介

周德，毕业于上海中医学院。  
现为上海市专家医学研究中心客座教授、中国针灸学会器材专业委员会副主委，中华成功者研究会研究员，香港国际传统医学研究会研究员。  
任上海市老龄大学、上海市退休职工大学以及上海老年大学交大分校、包钢老年大学、静安老年大学经络养生班教师。

## <<中老年食疗养生入门>>

### 书籍目录

#### 第一篇 基础篇

- 第一讲 “上工治未病”之真谛
- 第二讲 科学食品
- 第三讲 合理营养
- 第四讲 植物性食物
- 第五讲 动物性食物
- 第六讲 五行、五色、五味
- 第七讲 疾病营养治疗的意义、原则
- 第八讲 微量元素与健康
- 第九讲 维生素与健康
- 第十讲 四季的食疗
- 第十一讲 茶与健康
- 第十二讲 药食同源
- 第十三讲 胆固醇的功与过
- 第十四讲 中老年人的食疗

#### 第二篇 疾病篇

- 第十五讲 喘咳的食疗
- 第十六讲 胃脘痛的食疗
- 第十七讲 泄泻的食疗
- 第十八讲 痛经闭经的食疗
- 第十九讲 更年期的食疗
- 第二十讲 腰痛的食疗
- 第二十一讲 头痛的食疗
- 第二十二讲 心悸的食疗
- 第二十三讲 颈椎病的食疗
- 第二十四讲 肩周炎的食疗
- 第二十五讲 感冒的食疗
- 第二十六讲 面瘫的食疗
- 第二十七讲 耳聋、耳鸣的食疗
- 第二十八讲 老花眼的食疗
- 第二十九讲 坐骨神经痛的食疗
- 第三十讲 呕吐的食疗
- 第三十一讲 落枕的食疗
- 第三十二讲 不寐的食疗
- 第三十三讲 咽喉肿痛的食疗
- 第三十四讲 目赤肿痛的食疗
- 第三十五讲 血证的食疗
- 第三十六讲 脏躁的食疗
- 第三十七讲 扭伤的食疗
- 第三十八讲 便秘的食疗
- 第三十九讲 癃闭的食疗
- 第四十讲 老年痴呆症的食疗
- 第四十一讲 糖尿病的食疗
- 第四十二讲 高血压的食疗
- 第四十三讲 冠心病的食疗

<<中老年食疗养生入门>>

- 第四十四讲 痛风症的食疗
- 第四十五讲 肥胖症的食疗
- 第四十六讲 肝炎的食疗
- 第四十七讲 癌症的食疗
- 第四十八讲 高脂血症的食疗
- 第四十九讲 骨质疏松症的食疗
- 第五十讲 血小板减少症的食疗
- 第五十一讲 骨折的食疗
- 第五十二讲 老年斑的食疗
- 第五十三讲 健忘症的食疗
- 第五十四讲 前列腺增生症的食疗
- 第五十五讲 秃发的食疗
- 第五十六讲 脚气病的食疗
- 第五十七讲 皮肤过敏的食疗
- 第五十八讲 乳腺癌的食疗
- 第五十九讲 直肠癌的食疗
- 第六十讲 泌尿系统结石症的食疗
- 第六十一讲 脑梗的食疗
- 第六十二讲 脑溢血的食疗
- 第六十三讲 胆囊炎的食疗
- 第六十四讲 胆结石的食疗
- 第六十五讲 胁痛的食疗
- 第六十六讲 脑萎缩的食疗
- 第六十七讲 阳痿的食疗

## &lt;&lt;中老年食疗养生入门&gt;&gt;

## 章节摘录

目前,我国健康形势严峻,高血压患者2亿,肝炎患者占总人口的10%,糖尿病患者9200万,每年新增心脑血管疾病患者:300万,每12秒有一人中风,每21秒有2人中风死亡。

据统计,三分之二的疾病和过早死亡是可以避免的。

引起人类死亡的因素,70%以上是能被人所控制的。

中医对防病、养生有独特的优势,古人早有“上工治未病”的名言,其精髓在于:为了人类健康长寿,我们要始终坚持预防为主方针,防病于未然。

一、治未病的真谛 “上工治未病”出自《素问·四气调神大论》:“是故圣人不治已病治未病,不治已乱治未乱,此之谓也。”

”另外,《灵枢·逆顺》也说:“上工刺其未生者也;其次,刺其未盛者也……上工治未病,不治已病,此之谓也。”

”这句话的基本意思就是重在预防,并指出忽视预防的危害性:“夫病已成而后药之,乱已成而后治之,譬犹渴而穿井,斗而铸锥,不亦晚乎!”

”“上工治未病”中所指的预防包括未病先防、既病防渐、重病防变。

这就要求人们不但要治病,而且要防病,不但要防病的发生,而且要注意阻挡病变发生的趋势,并在病变未产生之前就想好能够采用的救急方法,这样才能掌握疾病的主动权,达到“上工之术”。

中医之辨证论治的精髓在于动态地观察疾病的变化,十分重视标本先后缓急之治。

未病先防,即指在没有疾病而又可能得某种疾病的时候采取措施,积极预防疾病的发生。

例如,我儿时有一天淋了雨,受了风寒,奶奶就赶快让我吃生姜红糖汤,以预防感冒。

既病防渐,是指已经发的病要防止进一步地发展。

例如,得了浅表性胃炎,就不能吃过酸、过甜、过辣之物,不能吸烟酗酒,不能吃饭不定时,以预防逐渐加重病情。

重病防变,是指患病久拖不愈,日益严重,要采取积极措施预防它从量变到质变,继续恶化,诱发其他重病的发生。

例如,萎缩性胃炎久治不愈,肠系化生增多,可能转化为胃癌。

再如,糖尿病日久恶化,会并发心脑血管疾病、肾衰竭、尿毒症、中风、白内障等。

我们需要事先采取多种积极措施预防它们的发生。

朱震亨在《格致余论》中说:“与其求疗于有病之后,不若摄养于无疾之先;盖疾成而后药者,徒劳而已、是故已病而不治,所以为医家之怯;未病而先治,所以明摄生之理。”

”《金匱要略》第一条开宗明义地提出了“上工治未病”,揭示诸病当预防于早,勿等病成再治。

清代新安医家程云来说:“治未病者,谓治未病之脏腑,非治未病之人也。”

”“上工”又称“大医”、“良工”,指良医。

上工即“见色知病,按脉知病,问病知处”的高明医生。

张隐庵说:“能参合而行之者,可以为上工。”

”所谓“参合而行之”,是指脏腑阴阳、色脉气血、皮肤经脉内外相应,能参合而行之。

即周详诊察,精细判断,能洞悉色脉、皮肤、异气、顺逆、生克制约。

这样认真负责的医生,治疗效果好。

所谓“上工十全九”即是。

所谓“治未病”,多数注释“未病”为“无病”。

然则无病之人,即常人,有何治之必要。

可见此“未病”与平常健康之人“无病”有别。

即有患病的因素存在,或将病未病。

高明的“上工”,能够预见和分析出“将病”的各方面因素,从而防其病作,防其病重,防其病变。

故而“治未病”中“未病”两字,应理解为“病将作”、“病将重”、“病将变”,这样方为确切。

二、治未病的意义 随着我国进入老龄化社会,心脑血管疾病、肿瘤及呼吸系统疾病的发生率显著增高,治疗这些疾病的医疗费用也呈高速增长态势。

## &lt;&lt;中老年食疗养生入门&gt;&gt;

我们在进一步提高疾病诊治水平的同时，更要将视点前移，把关注的重点放在预防上面。降低发病率，延长寿命，提高生存质量，进而为国家与人民分忧，降低医疗卫生总体费用显得非常迫切与必要。

脏腑之间，有相互联系、相互制约的作用。

一脏有病，可以影响他脏。

治病时必须照顾整体，治其未病之脏腑，以防止疾病之传变。

如见肝之病，应该认识到肝病最易传脾，在治肝的同时，当先调补脾，这就是治其未病。

其目的在于使脾正气充实，不受侵袭。

如脾本气旺盛即不必实脾。

这说明任何治病方法，必须灵活运用，不能一成不变。

反过来，见肝之病，不知道实脾，唯治其肝，这是缺乏整体观的治疗方法，自然不能得到满意的效果。

“见肝之病，知肝传脾，当先实脾”，这是“上工治未病”原文治法的举例。

治病在于迅速、及时，要做到“见微得过，用之不殆”，就是指在疾病初起的时候，便能知道病邪之所在，及时进行治疗，就不致使病情发展到沉重或危险的境地。

肝病传脾的机制，宜与《难经·十二难》、《七十七难》、《八十一难》全面合参。

临床上以此理论为指导时，一般要按照五行生克的关系，又须分清虚实。

三、治未病的途径 “上工治未病”要求重视疾病的预防，强调在“未病”时、在疾病发生前采取积极措施。

中医学在长期医学实践的积累过程中，对“治未病”逐步形成了样式多种、角度各异、简练便廉的干预手段。

中医学除了使用中药或中成药保健预防外，更重视通过养性来调畅情志，规律而适度运动，辨体质施膳食，辅以针灸、沐足、按摩、导引等方法内外综合调整身心。

正如《黄帝内经》所言：“其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”

”中医的养生理论核心是“调和阴阳”，通过协调阴阳、保阳益阴，重视保养“精、气、神”，坚五脏，通经络，调气血以达养生之目的。

研究治未病，就要研究决定健康的因素。

世界卫生组织指出，遗传、环境、医疗、生活方式为四大因素。

遗传，即遗传基因，这是天生具有的，但是要引起重视，尽量减轻与避免，占15分；环境，包括社会环境和生活环境，占17分；医疗，包括中西医等，占8分；生活方式，内容甚多，包括饮食、运动、心理、生活习惯、生物钟等，占60分。

21世纪的病，主要是生活方式病。

经络属于内在的运动，是调节阴阳，运行气血、防治疾病、强身健体十分重要的方面；而饮食是否适当，也是生活方式中极其重要的一环。

目前不少人的生活方式很不令人满意。

君不见有些人吞云吐雾，吸烟酗酒？

君不见有些人过食肥甘油腻之品，很少吃蔬菜水果？

君不见有些人偏食、厌食，吃饭不定时、不定量，饱一顿、饿一顿？

君不见有些人吃东西高糖、高盐、高脂肪？

P3-5

<<中老年食疗养生入门>>

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>