

<< 《黄帝内经》 饮食养生宝典 >>

图书基本信息

书名：<< 《黄帝内经》 饮食养生宝典 >>

13位ISBN编号：9787801575920

10位ISBN编号：780157592X

出版时间：2003-1

出版时间：人民军医出版社

作者：张湖德

页数：483

字数：543000

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>

## <<《黄帝内经》饮食养生宝典>>

### 内容概要

本书作者根据中医经典名著《黄帝内经》中关于饮食养生的精辟论述。

结合现代医学、营养学、养生学理论，详细阐述了饮食养生的基本知识和方法。

全书共五章，第一章为总论，包括饮食养生的基础理论，食物的性味和应用，以及饮食保健的发展等；第二至五章分述了食养、食疗、食忌的相关知识和具体方法，并介绍了约200种食品和500种食谱的制作、保健功效及其在疾病防治中的应用。

内容贴近生活，阐述深入浅出，是一部经典、实用的饮食养生百科全书，适于城乡广大群众、基层卫生人员和饮食行业人员阅读参考。

<<《黄帝内经》饮食养生宝典>>

作者简介

张湖德，男，1945年4月生于山东寿张县。

1977年至今在北京中医药大学任教。

1987年以前在《内经》教研室工作，先后为中医专业本科、中医针灸推拿专业本科及其它专业的本科生、进修生讲授《内经选读》课，累计400多学时，并参加编写厦门大学海外华侨函授教材《内经选读》，

<< 《黄帝内经》 饮食养生宝典 >>

书籍目录

第一章 《内经》饮食养生总论 一、《内经》关于饮食养生的精辟论述 “饮食有节”是“尽终其天年”的关键 全面配伍 饮食在疾病康复中的作用 谨和五味 食物的归经 饮食宜忌 饮食物在人体的消化、输布 二、食养基础理论 以阴阳五行学说为指导 以脏象学说为核心 以经络学说为基础 以治则学说为运用 三、食物基础知识 食物的性味 食物的应用 四、从《内经》饮食养生看当今饮食的健康的发展 饮食要回归自然 开发绿色食品 增加食物供给, 开发海洋资源 应大力发展果品深加工 努力加速传统食品方便化 关于开发保健食品的几点意见 未来食物漫谈 谈新型调味盐 螺旋藻是理想的食品 90年代以来中国人的饮食结构变化 以后的蔬菜怎么吃 怎样使用强化食品 应大力加强开发红薯食品 .....第二章 《内经》论食养 一、食养的基本知识 二、食养的基本原则第三章 《内经》论食疗 一、《内经》关于食疗的基本概念 二、《内经》关于食疗的基本观点 三、《内经》中关于食疗的具体论述 四、《内经》中关于食疗的基本观点 五、常见病症的食疗第四章 《内经》论食补第五章 《内经》论食忌参考文献

<< 《黄帝内经》 饮食养生宝典 >>

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>