第一图书网, tushu007.com

<<食物有阴阳>>

图书基本信息

书名：<<食物有阴阳>>

13位ISBN编号：9787802201811

10位ISBN编号：7802201810

出版时间：2008-1

出版时间：中国画报出版社

作者：石原结实

页数：243

译者：灵思泉

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

你知道吗？
不仅仅是中药，食物也有阴性和阳性之分。
阳性食物具有温阳散寒的作用；阴性食物具有清热泻火的作用。
如何针对自己的体质选用自己适合的食物？
翻开本书就知道答案啦！
本书对每种食材的效果、主要功用、民间疗法、食用要点等作了详细的介绍。
风靡日本的权威生活类书籍在本书中，把蔬菜、水果、鱼类、肉类、蛋类等所有食物都分成或阳性（温暖身体）或阴性（使身体凉下来）或中性（不凉也不热），并详细说明了每类食物怎样做、怎样吃才能进一步促进健康、预防和治疗疾病。
而且最近，由于服用了日本最常用的风湿药，5年内死了138人的新闻很受关注。
长期使用化学药品就会有出现这样的严重副作用的危险。
因此，我平日就常把“药食同源”、“医食同源”的道理铭记于心，并想要从每天的饮食生活中找出获得健康的方法。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

石原结实，石原医院院长、医学博士
　1948生于日本长崎市，毕业于长崎大学医学部，攻读血液内科。
后又在同一大学完成了研究所博士课程。
曾到以饮食疗法医治疑难杂症而闻名世界的瑞士翰那医院，以及前苏联的高加索地区（格鲁吉亚共和国）研习最新的自然疗法。
现在除通过借

第一图书网, tushu007.com

<<食物有阴阳>>

书籍目录

Part 1 解读阴阳！
身体所需的食物和能量　通过调节阴阳的平衡来调整身体　阴性体质与阳性体质　阴阳体质小测试　阴性体质者的特征与喜好　阳性体质者的特征与喜好　食物的阴性与阳性　阴性食物与阳性食物的辨别方法　扭转食物阴阳性质的技巧　现代人多数是阴性体质　应季食材与阴性、阳性　过量食用肉类是导致身体不好的本源　本书的使用方法Part 2 蔬菜类、菌类、坚果类　龋阳基本知识 第1课蔬菜类、菌类、坚果类是这样吃的！
　八丈草　芦笋　秋葵　贝割菜　芜菁　南瓜　菜花　圆白菜　黄瓜　牛蒡　油菜　白薯　芋头　紫苏　马铃薯　生姜　芹菜　萝卜　洋葱　冬瓜　玉米　番茄　茄子　苦瓜　韭菜　胡萝卜　大蒜　葱　白菜　青椒　花椰菜　菠菜　野油菜　蓑荷　豆芽　王草　山药　莴苣　莲藕　山嵛菜（芥末）　蕨菜　菌类　杏仁　银杏　栗子　核桃　芝麻　花生Part 3 谷物、豆类　阴阳基本知识 第2课谷物、豆类是这样吃的！
　黑面包　粗米　小麦　荞麦　红豆　毛豆　扁豆角　蛮显　大豆Part 4 海鲜类、蛋类、肉类　阴阳基本知识 第3课海鲜类、蛋类是这样食用的！
　青鱼　星鳗　香鱼　老头鱼　沙丁鱼　鳗鱼　鲣鱼　鲽　鲤鱼　鲑鱼　青花鱼　秋刀鱼　银鱼　鲈鱼　鲷鱼　鳕鱼　泥鳅　鲱鱼　海鳗　比目鱼　河豚　鲕鱼　金枪鱼　乌贼　海胆　虾　螃蟹　章鱼　蛤仔　鲍鱼　牡蛎　海螺　蚬贝　海藻类　鸡蛋　阴阳基本知识 第4课肉类是这样吃的！
　牛肉　鸡肉　羊肉　猪肉　阴阳基本知识 第5课水果是这样吃的！
　鳄梨　杏　草莓（浆果类）　无花果　柿子　猕猴桃　葡萄柚　樱桃　西瓜　李子（羊李）　梨　酸橙　菠萝　香蕉　番木瓜　枇杷　葡萄　西梅　芒果　柑橘　白兰瓜　桃子　苹果　柠檬Part 6 饮料、调味品、加工食品　阴阳基本知识 第6课饮料、调味品、加工食品是这样食用的！
　威士忌酒　乌龙茶　牛奶　红茶　咖啡　可可　烧酒　清凉饮料　豆浆　日本酒　啤酒　绿茶　葡萄酒（红）　红糖　盐　酱油　植物油　醋　辣椒　蜂蜜　蛋黄酱　黄酱　梅干　咸鱼　奶酪　咸菜　豆腐　纳豆　明太鱼子　酸奶　食物功效索引　食材名称索引结束语

章节摘录

Part 1 解读阴阳！
身体所需的食物和能量通过调节阴阳的平衡来调整身体阴性与阳性是所有物质都具备的性质通过了解食物的性质，能够更进一步地保持人体的平衡中医定位食物“ 性质 ”的观点假设你的眼前放着一个番茄。
如果从“ 番茄含有丰富的维生素C和钾等多种营养物质 ”的角度来讲解番茄，我们就可以说这是在以“ 成分 ”来定位番茄。
这是西方人的观点。
另一方面，如果像“ 这个番茄是夏天摘下来的，得到了阳光的充分照射，又大又红 ”这样，从其“ 性质 ”角度来讲解番茄，就是中医的观点。
自古以来，中医理论中就有“ 阴阳论 ”这样一种理论。
所谓“ 阴阳论 ”，就是“ 把宇宙里所有的物质都分成阴性与阳性来思考 ”。
这种理论认为所有的物质都可以按照性质分成阴性与阳性，并且都是在保持阴阳之间平衡的情况下形成的。
所有物质都可以分成阴性与阳性阴性物质有阴冷、黑暗的特性，阳性物质有明亮、温暖的特性。
而且，阴性物质有延伸、扩展、弱小的特性，阳性物质有紧凑、强壮的特性。
如果用颜色来比喻的话，蓝色、绿色、白色是冷色调，具有扩展性；而黑色、红色、橙色则是暖色调，具有紧凑性。
人的体质也能够分成“ 阴性 ”与“ 阳性 ”。
最平衡的是既不倾向于阴性也不倾向于阳性的“ 中性 ”。
不管是阴性体质的人，还是阳性体质的人，越接近“ 中性 ”，就越是健康。
简单地说，肚脐以下凉、体温低的人就是阴性体质；相反的，肚脐以下比较温暖、体温高的人就是阳性体质。
而且，当时“ 觉得特别可口的东西 ”、“ 觉得最想吃的东西 ”正是身体所需要的食物的性质。
比如说，夏天吃到冰凉的西瓜会觉得非常可口。
这是因为西瓜是应季的食物。
也就是说，人在不知不觉中会调解阴性与阳性的平衡。
因为中国有四季之分，所以不论是体质还是食物，都会随着季节的变化保持着阴性与阳性的平衡，这一点是非常重要的。
这样的话，人就可以随时保持身体的健康。

编辑推荐

《食物有阴阳:选择适合自己体质的食物》对每种食材的效果、主要功用、民间疗法、食用要点等作了详细的介绍。

第一图书网, tushu007.com

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