

<<每天学点中医养生饮食>>

图书基本信息

书名：<<每天学点中医养生饮食>>

13位ISBN编号：9787802206120

10位ISBN编号：780220612X

出版时间：2009-11

出版时间：中国画报出版社

作者：王承龙

页数：287

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>

<<每天学点中医养生饮食>>

内容概要

本书在结构上独辟蹊径，上章遵循四季养生的规律，将各类食物季节化，以养生需要、调养身体、应季食物为准则，选择合适的食物；下章遵循对症食疗的规律，将不同食物人群化，以特殊人群的身体特点、调养需要为准则，选择合适的食物。

此结构脉络清晰，分类科学，弥补了以往健康饮食类读物内容庞大、分类不清、实用性差等不足之处。

本书在内容选择上视角新颖，在食物海洋中甄选出适合大众及特殊人群食用的放心食物，包括荤食类、蔬菜、水果、水产海鲜、五谷杂粮、常用中药六大类，将每种食物的营养价值与食用方法等知识写得浅显易懂，贴近生活，贴近大众，使人一看就懂，一懂就用，成为大家日常饮食、调养身体的得力助手。

本书从中医角度介绍各种食物的营养功效、食用禁忌等，以及最实用的蔬菜知识、选购、清洗、烹调指南、保健食谱，是一本知识性和实用性兼具的好书，体现在以下方面：顺应四季变化时的身体需要。

科学选择食物 人体健康与四季气候变化紧密相连，四季交替的规律也是人体的代谢规律。

春季对应五脏六腑的肝，人体肝气当令，所以饮食宜减酸益甘，以免肝气太过影响健康；夏季人体易因新陈代谢旺盛而伤津耗气，饮食也要以清淡生津食物为主；秋季风高气燥，饮食上也要相应地以滋阴润燥为主，冬季阴盛阳衰，是滋补的最佳季节，这一季节的饮食既要敛阳又要护阴。

对症特殊人群的身体需要。

摄取均衡营养 提高生命质量的第一步，是要善于根据身体的需要，科学摄取食物中的营养。

本书所涉及的特殊人群大多是出于亚健康状态的人群，身体不适是健康隐患传达的一种信号，需要用积极的饮食调养予以回应。

所谓“药食同源”即以日常食物作为治疗疾病的先驱武器，西医也认为食物与营养是健康的基石，可见食物对于缓解亚健康状态的重要性。

愿此书成为您健康饮食的最好参考，厨房实践的指导手册。

好吃有道，才能成就健康。

<<每天学点中医养生饮食>>

作者简介

王承龙，男，1964年8月出生。
中国中医科学院西苑医院心血管中心主任医师，医学博士后，硕士研究生导师。
中国中西医结合学会活血化瘀专业委员会常委。
世界中医药联合会心血管专业委员会理事。
北京市中西医结合学会心血管专业委员会委员，北京市中西医结合学会络病专业委员会委员。
《环球中医药杂志》编委，国家自然科学基金评阅专家，先后参与完成国家“十五”、“十一五”攻关，“973”项目等多项课题的研究，发表论文20余篇。
主编/副主编医学著作5部。

<<每天学点中医养生饮食>>

书籍目录

营养篇学习中医知识，了解食物营养第一章 合理进补动物性食品 春季进补以养肝护肝为重 春季滋补养身，首选鸡肉 春季补铁养肝，鸭血最佳 春季补血养肝，动物肝脏来帮忙 夏季以清补为进补原则 夏季消暑清补，鸭肉为上 夏季滋阴润燥，多食猪瘦肉 夏季吃兔肉，口福、美丽和健康同享 夏季进补，一鸽胜九鸡 秋季进补以滋阴润肺为重 秋季滋阴润燥，美食良药吃乌鸡 秋季补虚健脾，猪肚功效颇佳 秋季补充胶原蛋白，必吃猪蹄 冬季进补以补肾抗寒为重 冬季防寒温补，首选羊肉 冬季“吃狗肉当棉被” 在冬季餐桌上享受牛肉的滋补 冬季吃鹤鹑肉，用“动物人参”进补 冬季喝鹅汤，吃鹅肉，一年四季不咳嗽 驴肉补益气血，走俏冬季餐桌第二章 蔬菜养生，四季挑着吃春季应选择温补阳气的蔬菜 春季抗过敏，胡萝卜效果好 春食韭菜，养阳的佳蔬良药 春季吃油菜可防治口腔溃疡 春季，奏响菠菜进行曲 芹菜降压，菜中无敌 春食香椿，不染杂病 夏季应选择生津解暑的蔬菜 夏季吃冬瓜能解渴消暑 夏季巧吃南瓜美容又健康 夏季吃黄瓜，最爱那一口清凉 夏季与苦瓜为伴，减肥又降火 夏季尽享西红柿营养餐 夏季紫色佳蔬，茄子当道 夏季丝瓜，美丽“女人菜” 秋季应选择滋阴润燥的蔬菜 秋季爱上防癌新秀西兰花 莴笋成秋季主打菜 妙食秋藕最补人 秋季吃豆芽可清热解毒 冬季应选择滋补和御寒的蔬菜 冬季当家菜——白萝卜“小人参” 冬季护肤防癌，餐桌少不了大白菜 冬季暖身餐，洋葱唱主角 冬季吃圆白菜可杀菌消炎 平常土豆冬季不平凡第三章 四季水果养生春季宜选择健脾养肝的水果 春季防感冒，苹果当医生 春季吃木瓜可养肝通络 春果第一枝——樱桃可健脾开胃 春季吃香蕉，和失眠忧郁说bye 夏季宜选择清热解暑的水果 夏季清热解暑首选西瓜 与菠萝相约夏季，健脾又止渴 夏季吃猕猴桃，“维C之王” 解毒又清凉 夏季吃荔枝可补脑健身 夏季吃葡萄有助于睡眠 夏季吃桃可补益气血 秋季宜选择生津润燥的水果 秋季吃柚子可抵御秋燥 秋季吃芒果能解渴利尿 秋季吃山楂能健胃补钙 秋季吃石榴可养阴生津 秋吃甘蔗胜补参 冬季宜选择滋补补血的水果 冬季吃梨可清热镇静 冬季吃柿子清火养胃 冬季吃柑橘可润肺美容 冬季吃桂圆可补血安神第四章 正确食用五谷杂粮最养人 春季宜选择有温补作用的五谷杂粮 春季多吃糙米防过敏 春季吃粳米可滋补身体 春季吃高粱米有助于消化……第五章 水产海鲜的养生保健功效第六章 吃药调养篇 不同人群不同的饮食方略第七章 电脑族的饮食方略第八章 失眠人群的饮食方略第九章 肥胖症困扰者的饮食攻略第十章 “三高”人群的饮食方略第十一章 气虚体质人群的饮食攻略第十二章 血虚体制人群的饮食攻略第十三章 阴虚体制人群的饮食攻略

<<每天学点中医养生饮食>>

媒体关注与评论

自然是疾病的康复者。

顺时而动，顺势而为，根据不同时令选择养生食物，是中医饮食养生的精髓。

——中国药膳研究会会长 周文泉 健康第一大基石：合理膳食。

民以食为天，合理的膳食很重要。

有粗有细，不甜不咸。

三四五顿，七八分饱。

——洪绍光 药补不如食补。

中医有句话，叫做没有一个药入奇经八脉，就是没有一个药可以补元气。

反过来它就告诉你这句话，就是只有食物可以补益元气，可以补益我们的身体。

——曲黎敏

<<每天学点中医养生饮食>>

编辑推荐

中医引导中国人饮食健康的第一方案。
一部全面系统的国人饮食养生权威读本。
合理的膳食搭配，助您健康地活到天年。
老祖宗告诉我们，食材就是最好的药材，它有神奇的能力。
可以治愈疾病、调养气血。
按照中医的思想合理搭配四季的饮食，就是最为健康的养生方案，希望它可以世代代流传下去。

<<每天学点中医养生饮食>>

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>