

<<要健康就要这样吃>>

图书基本信息

书名：<<要健康就要这样吃>>

13位ISBN编号：9787802456723

10位ISBN编号：780245672X

出版时间：2010-12

出版时间：军事医学科学出版社

作者：刘全坤

页数：328

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>

## &lt;&lt;要健康就要这样吃&gt;&gt;

## 前言

《黄帝内经》的最高原则是“治未病”，在健康的时候注重养生，把身体始终维护在健康状态上，这是上策；健康时不养生，等到疾病缠身了，再去养生，如临渴掘井、亡羊补牢，则是下策；若病急乱投医，则是下下策。

养生与人人相关，只是个人的健康状况不同，养生方法有所不同。

从健康状态出发，注重食物结构及其运用方式，这是《黄帝内经》关于饮食养生的基本理论、观点、方法，我们据此提出中国居民饮食养生的方案。

由于这套方案源自《黄帝内经》，具有中国古典文化的特点，所以称为中国式食物结构养生方案。

中国式食物结构养生方案是：大众日常饮食恒用养充益助食物结构，必要时奇用君臣佐使食物结构，参用态方时食物结构。

按健康状况区分，健康人恒用养充益助食物结构，参用态方时食物结构；亚健康人恒用养充益助食物结构，奇用君臣佐使食物结构；病人恒用君臣佐使食物结构，奇用君臣佐使药膳结构。

采取食物结构的个性化方式，形成以中为常的饮食习惯和习俗。

整套方案约150个字，系统、全面地回答了“吃什么、怎么吃”这一饮食养生的根本问题。

每一个人都会有特定的健康状态——或健康或亚健康或疾病状态，落实到特定个体，理解并实施其中20多个字也就够了。

个体实施这一方案，就会形成健康的饮食习惯。

社会性饮食习惯对个体饮食习惯有深刻影响，全社会实施这一方案，就会形成健康的饮食习俗，这是实施中国式食物结构养生方案的最高境界。

本书的全部内容，围绕这150个字而展开，主要分两个层次，一是讲道理，二是提建议。

道理讲透不容易，要引经据典、旁征博引，古今对照，可能会有些繁琐，有些枯燥，但道理不讲不透，很多行动建议是从道理中引申出来的，道理立得住，方法才可行，不能因繁琐、枯燥而放弃，为了便于大众掌握，关键性内容都给予了明确提示。

从行动的角度，则超越了对知识的依赖，所归纳的饮食方案，有医药、营养知识背景的人可以实行，不具备这些知识的人也可实行，只要都能认真按照方案去做，就都能获得理想的养生效果。

而且四个结构的操作要领都是一样的——食物比重从高到低排列，简便易行。

所以，这一套养生方案，很适合大众养生者，无论有无专业知识背景，都可使用。

合理食物结构养生，人人都能做到，这是本书所追求的目标。

阅读本书，按照孙中山先生提出的“先行后知”的知行原理，大众养生者可以侧重实践，跳过比较枯燥的说理部分，先按建议去做；然后，再回过头来，慢慢地弄清其中的道理，即先“知其然”而行动，后“知其所以然”而明理，明理以提高行动的自觉性。

食物结构是饮食养生的根本性内容，但一直没有系统、全面论述食物结构的专著，本书是第一次。食物结构是一个大题目，希望有更多的理论工作者参与进来，共同研究，把这个关系到大众健康的大题目做好。

作者的电子邮箱是zgsswjg@163.com。

在本书的撰写过程中，得到湖南省食品药品监督管理局、湖南省医药学校的领导和同行的大力支持，在此，表示衷心感谢。

## <<要健康就要这样吃>>

### 内容概要

《要健康就要这样吃》以《黄帝内经》阐述的食物结构为依据，围绕什么是合理食物结构、怎样使我们的食物结构合理、科学等问题，归纳出中国式食物结构养生方案：大众日常饮食恒用养充益助食物结构，必要时奇用君臣佐使食物结构，参用态方时食物结构；健康人恒用养充益助食物结构，参用态方时食物结构；亚健康人恒用养充益助食物结构，奇用君臣佐使食物结构；病人恒用君臣佐使食物结构，奇用君臣佐使药膳结构。

科学地解答了“吃什么、怎么吃”这一饮食养生根本问题。

《要健康就要这样吃》立足于防病养生，旨在为各类人群提供健康的个性化饮食方案，既具开创性理论价值，又有较强实用价值。

本书由刘全坤编著。

## <<要健康就要这样吃>>

### 书籍目录

#### 第1章 导论

- 一、改变不合理食物结构迫在眉睫
  - 1.中国处于食物结构转型期及其问题
  - 2.中国进入慢性疾病多发期及其原因
  - 3.中国处于大众健康困惑期及其后果
  - 4.中国处于养生概念泛滥期及其症结
  - 5.合理食物结构是解决当前一切健康问题的关键
- 二、中国传统的食物结构
  - 1.传统食物结构模型
  - 2.传统食物结构的奇恒之用
  - 3.传统食物结构的适用范围
  - 4.传统食物结构的根本作用
- 三、中国现代的食物结构
  - 1.《中国居民膳食指南》及《中国居民平衡膳食宝塔》
  - 2.《指南》、《宝塔》没有被群众广泛知晓
  - 3.应该对《指南》、《宝塔》进行彻底改造
- 四、世界各国食物结构的类型
  - 1.动物性食物为主型
  - 2.植物性食物为主型
  - 3.动植物性食物均衡型
- 五、中国式食物结构的先进性及合理性
  - 1.民族性
  - 2.大众性
  - 3.科学性

#### 第2章 五谷为养

- 一、五谷的饮食养生学含义
  - 1.《黄帝内经》列举的五谷
  - 2.五谷的内涵
  - 3.五谷的外延
  - 4.常用五谷盘点
- 二、五谷为养原理
  - 1.五谷精气是人的体能的物质本原
  - 2.五谷精气是人的体质的物质本原
  - 3.五谷精气是神机的依存本体
  - 4.五谷精气的虚实决定人的健康乃至生死
- 三、五谷为养原理的现代科学证明
  - 1.种子的植物生理及主要化学成分
  - 2.人的生命活动基本方式及物质需要
  - 3.人体的营养需要量
- 四、主要五谷品种的养生功能
  - 1.禾谷类食物的养生功能
  - 2.豆类食物的养生功能
  - 3.植物油的养生功能
  - 4.薯类食物的养生功能
- 五、五谷为养的关键在基本

## <<要健康就要这样吃>>

- 1.常吃二米饭
- 2.常食粥
- 3.常吃发酵食品
- 4.常吃谷芽米
- 5.少吃油炸食品
- 6.足量饮水

### 第3章 五菜为充

#### 一、五菜的饮食养生学含义

- 1.《黄帝内经》列举的五菜
- 2.五菜的内涵
- 3.五菜的外延
- 4.常用五菜盘点

#### 二、五菜为充原理

- 1.精气的营卫运动
- 2.营卫的升降出入方式及生长化收藏功能
- 3.营卫通滞影响人的健康状态
- 4.调理气机是饮食养生的根本任务
- 5.经络通是营卫通的根本标志

#### 三、五菜为充原理的现代科学证明

- 1.根、茎、叶、花的植物生理
- 2.人体健康的物质调节
- 3.五谷与五菜的营养互补
- 4.五菜疏通壅滞的机理

#### 四、主要五菜品种的养生功能

- 1.叶类蔬菜的养生功能
- 2.根茎类蔬菜的养生功能
- 3.花类蔬菜的养生功能
- 4.瓜茄类蔬菜的养生功能
- 5.藻类蔬菜的养生功能
- 6.菌类蔬菜的养生功能
- 7.蕨类蔬菜的养生功能

#### 五、五菜为充的关键在广泛

- 1.高低通吃
- 2.各植物器官通吃
- 3.各品种通吃
- 4.开发树叶野草的蔬菜资源
- 5.保护蔬菜的营养
- 6.防止蔬菜中的植物毒素中毒

### 第4章 五畜为益

#### 一、五畜的饮食养生学含义

- 1.《黄帝内经》列举的五畜
- 2.五畜的内涵
- 3.五畜的外延
- 4.常用五畜盘点

#### 二、五畜为益原理

- 1.嗜好食肉是人的天性
- 2.五畜增进精气

## <<要健康就要这样吃>>

### 3.五畜加剧壅滞

#### 三、五畜为益原理的现代科学证明

- 1.动物的营养方式
- 2.营养素密度高低是动植物营养的根本区别
- 3.五畜的营养功效与分解产物

#### 四、从五畜为养到五谷为养的历史演变

- 1.人口密度与文明程度的正向运动
- 2.人口密度与动物密度的反向运动
- 3.黄河、长江流域成为世界文明先导区的原因
- 4.五谷提高了人类应对自然周期变化的能力
- 5.改变食肉为主的生活方式是人类发展的方向

#### 五、主要五畜品种的养生功能

- 1.肉类食物的养生功能
- 2.水生动物的养生功能
- 3.蛋类食物的养生功能
- 4.乳类食物的养生功能
- 5.昆虫食物的养生功能

#### 六、五畜为益的关键在适度

- 1.荤素适度
- 2.红白适度
- 3.胖瘦适度
- 4.不合理的素食主义
- 5.不食动物的有害器官

### 第5章 五果为助

#### 一、五果的饮食养生学含义

- 1.《黄帝内经》列举的五果
- 2.五果的内涵
- 3.五果的外延
- 4.常用五果盘点

#### 二、五果为助原理及现代科学证明

- 1.草本与木本植物茎结构及种子繁殖能力的差异性
- 2.五果对五谷精气的辅助
- 3.果实的植物生理
- 4.五果对五菜疏通壅滞的辅助

#### 三、主要五果品种的养生功能

- 1.仁果的养生功能
- 2.肉果的养生功能
- 3.浆果的养生功能

#### 四、五果为助的关键在差异

- 1.零食五果
- 2.生食五果
- 3.遍尝五果
- 4.谷菜与五果互相不可替代

### 第6章 五味调和

#### 一、食物的食性

- 1.食物的寒、热、温、凉四性
- 2.食物的辛、甘、酸、苦、成五味

## <<要健康就要这样吃>>

3. 食物的阴阳属性
4. 食物的升降出入
5. 食物的归经
6. 药食同源文化

### 二、人体的属性

1. 人体的组织结构
2. 人体的生理功能
3. 人体的病理变化

### 三、五味调和原理

1. 五味所喜、五味所走
2. 五味所伤、五味所禁
3. 五味所合、五味所宜
4. 谨和五味、长有天命
5. 令其调达，而致和平

### 四、食物的发性

1. 发物致病类型
2. 发物致病原因
3. 针对发物的忌口
4. 发物的利用

### 五、常用食物原料归类

1. 四性归类
2. 五味归类
3. 归经归类
4. 药食兼用品归类
5. 发物归类

### 六、五味调和的关键在合体

1. 阴阳自和状态下的五味调和
2. 阴阳调和状态下的五味调和
3. 阴阳失调状态下的五味调和

## 第7章 中国式食物结构的模型分析

### 一、养充益助式食物结构

1. 食物结构的对象系统
2. 食物结构的构成要素
3. 食物结构中构成要素的组合方式
4. 食物结构的功能
5. 同类食物互换

### 二、君臣佐使式食物结构

1. 君、臣、佐、使组合原则
2. 风、暑、湿、燥、寒五行制方生克法
3. 奇、偶、重、大、小、缓、急七方规范
4. 单行和相须、使、畏、杀、恶、反七情辩证
5. 食补、食疗的常用方法及常用食物归类
6. 同性食物互换

### 三、态方时式食物结构

1. 天时
2. 地利
3. 人和

## <<要健康就要这样吃>>

4.天时不如地利，地利不如人和

### 四、食物结构的标准化思想

- 1.食物多样
- 2.种类齐全
- 3.比重适当
- 4.食性合体

## 第8章 中国式食物结构的运用方法

### 一、大众日常食物结构的恒用、奇用方法

- 1.恒用养充益助式食物结构
- 2.奇用君臣佐使式食物结构
- 3.以恒为本，以奇为术
- 4.参用态方时式食物结构

### 二、健康、亚健康、疾病人群的食物结构及用法

- 1.健康人的食物结构及用法
- 2.亚健康人的食物结构及用法
- 3.病人的食物结构及用法

### 三、食物结构的个性化

- 1.食物结构的个性化要求
- 2.结构微调的个性化方式
- 3.总量增减的个性化方式
- 4.互换倾向的个性化方式
- 5.家庭化食物结构与个人化食物结构

### 四、饮食生活的状态

- 1.常态
- 2.非常态
- 3.短暂态
- 4.常态、非常态、短暂态调和共处

## 第9章 中国式食物结构的理论基础

### 一、中华生命科学的基本理论

- 1.气化论
- 2.阴阳论
- 3.五行论

### 二、中华生命科学的基本观点

- 1.整体观
- 2.有序观
- 3.稳定观

### 三、中华饮食养生的思想体系

- 1.以阴阳和平思想为理论基础
- 2.以五味调和思想为理论核心
- 3.以合理食物结构为实现方式

### 四、养生与中医的不同功能和特点

- 1.治未病就是养生，中医则是治已病
- 2.养生莫若知本，治病必求于本
- 3.上工养生，下工治病
- 4.养生始于健康，治病用于疾患
- 5.养生有恒，治病必奇
- 6.养生用膳以正守正，治病用药以毒为能



## <<要健康就要这样吃>>

7. 养生重态度，治病重识术

8. 养生靠自己，治病靠医生

### 第10章 中华饮食文化的精华

#### 一、中华饮食文化类型及其关注点

1. 食者类型及文人饮食

2. 食品类型及宴席菜肴

3. 食俗类型及日常食俗与时令食俗

4. 菜系类型及京菜

#### 二、中华饮食文化的生命力源泉

1. 荒年生存的中国经验与食物资源的广杂性

2. 兼收并蓄的中国胸怀与烹饪技法的兼容性

3. 五味调和的中国思想与饮食滋养的科学性

4. 文人参与的中国力量与饮食滋味的艺术性

#### 三、中华饮食文化的传播

1. 强势与弱勢的两种传播环境

2. 官方与民间的两种传播方式

3. 理性与感性的两种传播倾向

4. 中华饮食文化传播的经验与教训

#### 四、将民族精华贡献给世界

1. 食物结构是中华饮食文化精华的内容标志

2. 中国式食物结构理论的普遍意义

3. 只有民族的精华，才是世界的

### 第11章 中华饮食习俗的创新

#### 一、新平民饮食文化时代

1. 新平民饮食文化的起点

2. 新平民饮食文化的形成过程

3. 新平民饮食文化的动力

#### 二、中餐经营模式的创新思路

1. 中国菜的神韵

2. 合理食物结构的宴席设计

3. 合理食物结构的套餐设计

4. 农历饮食养生

#### 三、工业食品的创新思路

1. 主副食一体化，改造食品生产工艺

2. 合理搭配食物，生产结构型食品

3. 同类食物互换，调配结构食品系列

#### 四、大众养生师制度的建立与发展思路

1. 中国历史上的宫廷食医制度

2. 西方公共营养师制度在中国水土不服

3. 中国特色的大众养生师制度

#### 五、中华新饮食习俗的形成

1. 弘扬中华先祖的饮食理想

2. 扬弃贫困时代留下的饮食陋习

3. 形成以中为常的饮食习惯与习俗

## <<要健康就要这样吃>>

### 章节摘录

版权页：中华文化经过了5000年的传承与沉淀，有精华也有糟粕，精华总是与中华文化的特点相联系，糟粕总是游离于中华文化的特点之外。

只有传统文化的精华，才具有现代价值；只有民族文化的精华，才具有世界价值。

当今中国正在全面建设小康社会，小康生活的基础是健康生活，小康社会的基础是健康社会，失去了健康的小康，对于个人、家庭、社会都没有意义。

全民族的大众的健康生活，急需要建立全民族的大众的正确生活方式包括饮食生活方式。

《黄帝内经》论述的中国式食物结构，是传统的民族的精华，历来成为中国上层社会精英阶层的饮食习俗，是当今建立大众正确饮食生活方式的理想模式，可以帮助我们开创中华民族新饮食习俗，并以此影响世界，为人类的健康作出贡献。

这就是我们主张“合理食物结构养生”的第三个理由，《黄帝内经》论述的中国式食物结构，是中华文化的精华，是中国人的合理食物结构，是中国人饮食养生的行动指南，对人类社会也有普世价值。

合理食物结构养生，关键在行动，坐而论道，不如起而行之。

行动涉及两个层次，首先是观念问题，观念决定是否愿意行动；其次才是方法问题，方法决定是否善于行动。

既愿意行动，又善于行动，这样的行动才能取得成功。

观念决定一切，具有哲学意义，相近的说法还有态度决定一切、理念决定一切，观念、态度、理念首先决定是否有强烈的意愿。

一个人有强烈愿望追求某件事，就会舍得花时间、花精力，就会琢磨这件事的规律、办法，就会不畏难、不放弃，有了这股劲头，很多事情就好办了。

比如说，永葆青春这件事，很多人只是说说而已，而在演艺圈真有人把它变成了强烈的愿望，你看赵雅芝，注重精心保养，快60岁的人了，看上去与30年前演冯程程的时候一样青春，有追求就有收获。

在认知与行动问题上，中华文化的哲学观是知行合一，革命先行者孙中山在此基础上提出了“知难行易”的哲学观，认为，懂得事情的道理很难，而实行却比较容易，因而强调先行而后知。

他在《建国方略》中以饮食等10件日常生活事情证明了“知难行易”的观点，详细说明“能知必能行、不知亦能行”的道理。

相应地也说明，饮食养生有许多道理是很深奥的，要把这些道理都搞懂，不是一件容易的事，但按照饮食养生的基本原理去实行，是容易做到的。

<<要健康就要这样吃>>

编辑推荐

《要健康就要这样吃》：中国式食物结构养生方案。

<<要健康就要这样吃>>

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>