

<<中华食物养生大全>>

图书基本信息

书名：<<中华食物养生大全>>

13位ISBN编号：9787806537503

10位ISBN编号：7806537503

出版时间：2006-1

出版时间：广东旅游出版社

作者：王焕华

页数：488

字数：500000

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>

前言

二十多年的改革开放，可以说开创了中国的“吃喝”新纪元。

这主要得益于两点：一是经济发展。

生活富裕了，老百姓有了钱，这就为盛行的“吃喝”风奠定了坚实的经济基础。

二是高科技为人民的物质生活带来了更为丰富的饮食资源。

由于科学技术突飞猛进，从栽培养殖，到贮藏保鲜，以及现代化的交通工具都有巨大发展，所以，一年四季都可以吃到东南西北、天上地下、国内国外的各种食物，这又为当今的“吃喝”风提供了雄厚的物质基础。

正是这种经济基础加上技术力量，才使得中国人达到了有史以来“吃喝”风的顶点。

所有这一切原本是件大好事，然而，任何事物都是一分为二的。

正是由于这两个优越的先决条件，促使人们开始大吃大喝。

一些有条件者吃喝公款，无条件者集资吃喝，即所谓“抬石头”，大家出钱吃吃喝喝。

从城市吃到乡村，从海鲜吃到珍禽，其结果并没有因此而增强了中国人的体质，反倒是现代富贵病普及和流行起来，诸如高血压病、高脂血症、冠心病、动脉硬化症、脑中风、脂肪肝、胆囊炎胆结石、肥胖病、糖尿病、痛风、癌症等，成了当今社会的常见病多发病，这已是无可争辩的客观现实。

正是鉴于上述状况，人们开始认识到大吃大喝之风给人类自身健康带来的危害，并且更加迫切希望能得到科学食物养生的保健知识。

也正因如此，各种有关食物养生的科普讲座、电视讲话、广播报道、图书画册、报刊杂志等，受到了老百姓的欢迎和喜爱。

就目前关于食物养生的内容来看，不外乎两大类，一是从现代西医营养学角度推广食物养生知识，二是从传统中医食疗食养角度来介绍食物养生方法。

因两者基础理论体系不相一致，所以各有道理，各有优势。

<<中华食物养生大全>>

内容概要

本书结合了自己三十多年的临床医疗实践，同时也参考了部分西医营养学知识，重在传承中国传统医学的食物养生原理。

《中华食物养生大全》收录了常见食物共十六类所七百种；并为七十余种常见病症提供了食养参考方案。

这里有几点必须加以说明：1.有些食物属性相近，故本书或选其一为主，其余附之，如“高粱（附：黍米、稷米）”；或只详列常见者，其余集中简述，如“鱼类”中的“其他鱼类”。

2.为方便读者按需检索，本书另附“食物属性分类索引”及“食物别称笔画索引”。

3.若读者涉及病症食养调理，宜先遵医嘱。

因病症机理繁复多变，个体情形参差不一，传统中医注重整体分析，讲究辨证论治，反对生搬硬套。读者不可不慎。

<<中华食物养生大全>>

作者简介

王焕华，1946年7月生，别名王水，江苏省南京市人，中国农工民主党南京市第八、九、十届市委委员。

1970年毕业于南京中医学院后，投身杏林，潜心治学，从事中西医诊疗和研究工作三十多年。工作之余，笔耕不辍，勤于著述。

其代表性学术论著有：《常见综合征中医治疗

<<中华食物养生大全>>

书籍目录

第一篇 食物养生概述第二篇 食物养生原理 第一节 现代营养的困惑 第二节 传统食养学的奥妙第三篇 食物养生秘诀 第一节 食养精义 第二节 食养警示第四篇 食物养生全谱 第一节 谷物类 第二节 蔬菜类 第三节 野菜类 第四节 水果类 第五节 干果类 第六节 野果类 第七节 菌藻类 第八节 茶花类 第九节 肉类 第十节 蛋类 第十一节 奶类 第十二节 鱼类 第十三节 其他水产类 第十四节 昆虫类 第十五节 调味品类 第十六节 保健中药类第五篇 食物养生对症 第一节 心血管疾病 第二节 呼吸疾病 第三节 消化疾病 第四节 泌尿疾病 第五节 内分泌疾病和风湿病 第六节 神经精神疾病 第七节 外科疾病 第八节 男科疾病 第九节 妇产科疾病 第十节 儿科疾病 第十一节 眼耳鼻喉口腔科疾病 第十二节 皮肤科疾病 第十三节 其他疾病第六篇 营养素食养参考 第一节 蛋白质、脂肪和糖 第二节 维生素 第三节 无机盐和微量元素附录一 食物属性分类索引附录二 食物别称笔画索引

<<中华食物养生大全>>

章节摘录

插图：

<<中华食物养生大全>>

编辑推荐

《中华食物养生大全(珍藏本)》由广东旅游出版社出版。

<<中华食物养生大全>>

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>