

<<中华养生宝典>>

图书基本信息

书名：<<中华养生宝典>>

13位ISBN编号：9787807362449

10位ISBN编号：7807362448

出版时间：2007-7

出版时间：三秦

作者：蔚华

页数：314

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

养生一词最早见于《庄子》内篇，是根据生命的发展规律，达到保养生命、健康精神、增进智慧、延长寿命的目的的理论和方法。

我国有五千年的灿烂文明，一代一代流传下来的养生古法精妙绝伦，犹如取之不尽的宝库。

我们的祖先在几千年以前就已经把顺应四时、效法自然奉为重要的养生之道。

我国古代养生名著《黄帝内经》说：“四时阴阳者，万物之根本也，所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根。

”《养老奉亲书》说：“人能执天道生杀之理，法四时运用而行，自然疾病不生，长年可保。

”早在先秦时期，人们就开始了以对保健强身、怡情悦志、防病抗衰老为目的的养生理论和方法的探讨。

后代养生理论则逐渐扬弃了诸子浓厚的哲学内蕴，而继承和发展了其有价值的养生思想。

但诸多思想散载于各种古籍文献，为了引导人们用科学方法实践养生、提高身体素质，以延年益寿的美好心愿，我们特地从浩若烟海的中华传统典籍中不断发掘养生秘方，编写了这部《中华养生宝典》。

本书集实用性、科学性和可操作性为一体，将历代养生学家关于养生的经典观点全部奉上，从食物的营养构成到饮食养生等细节一一讲述。

我们挑选多种中医药治疗效果独特的常见病、多发病，分别按内、外、妇、儿、五官、皮肤各科分别介绍，并收录各类有效私家秘传，且经名老中医多次验证，疗效显著。

更重要的是，全书配有精美插图，将流传千百年的养生之术详细精确地介绍给大家……俗话说：“留得青山在，不怕没柴烧”。

身体是赖以生存的基础，有了健康的身体，才能为自己打造一个精品人生。

让我们从本书开始，发掘养生秘法，采撷养生精华，获得健康的体魄。

愿古老的养生文化焕发新的光芒，愿每个人都拥有健康快乐的人生！

## 内容概要

《国学大书院：中华养生宝典》(经典珍藏版)讲述中华民族堪称最讲养生之道的民族，早在先秦时期，人们就开始了对以保健强身、怡情悦志、防病抗衰老为目的的养生理论和方法的探讨。后代养生理论则逐渐扬弃了诸子浓厚的哲学内蕴，而继承和发展了其有价值的养生思想。我国古代养生学在学派理论上表现为对调气、动形、静心、固精、食养等的侧重和倡导，再通过气功导引，房事，养心，劳逸结合，依靠时令进行起居调养等生活实践的取长补短，融汇嫁接，达到兼收并蓄和相互促进的高级境界。意味着各家各派殊途同归，实现了去粗取精、去伪存真的升华，形成了比较系统完整的以精、心、神、食的调摄为核心的养生理念和方法，并对东西方的养生文化产生了深远的影响。

## 书籍目录

第一篇 食物中的营养素一、蛋白质二、脂类三、糖类四、维生素五、矿物质六、膳食纤维七、饮用水  
第二篇 饮食的营养结构一、粮食类食物二、蔬菜类食物三、水果类食物四、肉禽类食物五、鱼蛋类食物  
第三篇 食物的防病与养生一、谷物类二、水产肉类三、蔬菜类四、水果类五、乳品类六、调味品类  
第四篇 内科疾病食疗方一、感冒、流感二、伤寒三、流行性乙型脑炎四、细菌性痢疾五、肺结核六、心脏病七、高血压八、动脉硬化九、贫血十、支气管炎 十一、支气管哮喘十二、胃消化不良十三、胃痛十四、胃炎十五、急性胃肠炎十六、泌尿道感染十七、糖尿病十八、失眠  
第五篇 外科疾病食疗方一、痔疮二、脱肛三、疝四、跌打损伤五、风湿病  
第六篇 妇科疾病食疗方一、月经不调二、闭经三、痛经四、带下病五、子宫出血六、子宫脱垂七、急性乳腺炎八、不孕症九、妊娠期反应十、流产十一、产后腹痛十二、恶露十三、乳汁不足十四、更年期综合征  
第七篇 儿科疾病食疗方一、新生儿黄疸二、新生儿破伤风三、小儿呕吐四、小儿胃炎五、小儿腹泻六、小儿便秘七、注意力缺陷多动症八、厌食症九、夜啼  
第八篇 五官科疾病食疗方一、红眼病二、青光眼三、白内障四、干眼病五、夜盲症六、中耳炎七、口腔炎八、牙周疾病九、牙痛 十、咽喉炎十一、失声  
第九篇 皮肤疾病食疗方一、疔疖疮癣二、丹毒三、冻疮四、脚气病五、湿疹六、神经性皮炎七、带状疱疹 八、荨麻疹九、白癜风 十、过敏性紫癜十一、痤疮十二、银屑病

## 章节摘录

盐 盐是咸味的载体，是人们生活中用得最多的调味品，可以说人们餐餐都少不了它。

以盐为基本味，可以调制出许多味型，故盐又号称“百味之祖”。

它可用于烹饪各种菜肴，或腌制各种咸菜、酱菜等。

防病与养生功效 盐是人体生理活动中不可缺少的营养物质，它的主要成分是氯化钠，在调味时它能解腻提鲜，祛除腥膻之味，使食物保持原料的本味。

关于盐的营养保健作用，营养学界总结为催吐、清火、凉血、解毒、增进食欲等。

盐水有杀菌、保鲜防腐的作用，用来清洗创伤可以防止感染，洒在食物上可以短期保鲜，用来腌制食物还能防变质。

用盐调水能清除皮肤表面的角质和污垢，使面部呈现出一种鲜嫩、透明的靓丽之感，可以促进全身皮肤的新陈代谢，防治某些皮肤病。

饮食宜忌 所有人都可食用。

每天6~10克。

若长期过量食用盐容易导致高血压、动脉硬化、心肌梗死、中风、肾脏病和白内障的发生。

肾脏病、肝硬化患者应严格控制盐的摄入量，儿童也不宜过多食盐。

虽然多吃盐有碍健康，饮食宜清淡，但并不是吃盐越少越好。

烹调时放盐的最佳时间是菜肴即将出锅时。

由于现在的食盐中大多添加了碘或锌、硒等营养元素，烹饪时宜在菜肴即将出锅时加入，以免这些营养成分受热蒸发掉，而且此时盐更容易入味。

制作鸡、鱼一类的菜肴应少加盐，因为它们富含具有鲜味的谷氨酸钠，本身就会有些咸味。

晚餐不宜摄入过多食盐含量高的食品。

优质盐呈白色，味咸，无苦味，无异臭。

盐可用各种防潮容器避光密闭存储，在干燥环境中可长期保存。

..... P99

媒体关注与评论

老子在《道德经》说：“清静为天下正”，“纯粹而不杂，静一而不变，恢而无为，动而以天行，此养神之道也。

”《内经》还说：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来?是以志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦，气从以顺，各从其欲，皆得所愿。

”主张安静而无杂念，志闲少欲，即防止不正当的思想。

孙思邈主张平日“耳无妄听，口无妄言，身无妄动，心无妄念”，无大喜怒，无大用意，无大思虑，无歌啸，无唉啼，无悲愁，无哀恸，无庆吊，无饮兴。

清静无为，清心静气，不过多追求，不勉强做自己力所不能及的事情，以保养人体精气，安享晚年之乐。

<<中华养生宝典>>

编辑推荐

蔚华编选的《中华养生宝典》收录了古今最行之有效、最具有实用价值的养生功法以及食疗、食补的妙方，并结合现代一些有科学依据的食疗理论和养生保健常识，向读者提供青春、抗衰防老以及祛病延年的秘诀，充分满足了现代人追求养生又对养生之道不得其详的需要。

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>