

<<黃帝內經飲食養生祕訣>>

图书基本信息

书名：<<黃帝內經飲食養生祕訣>>

13位ISBN编号：9789866238444

10位ISBN编号：986623844X

出版时间：康鑑文化出版社

作者：賀娟 著

页数：448

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>

## <<黃帝內經飲食養生祕訣>>

### 前言

【作者序】 賀娟 飲食調和，疾病遠離 孔子曰：「飲食男女，人之大欲存焉。」

」孟子曰：「食色，性也。」

」鄴食其云：「民以食為天。」

」民間俗語則謂「人是鐵，飯是鋼。」

」這些名言或諺語均在強調，「飲食」是生命第一需求，是生命的根本保障。

醫學上則有「病從口入」之語，認為飲食也是導致人體疾病發生的重要原因。

「飲食」既是生命的基本保障，又可能成為健康的殺手，其中的界限在什麼地方？

為什麼食物充足、飲食精美，人體的疾病卻越來越多？

飲食太過，招致疾病 《黃帝內經》中有一句經文，表達關於疾病發生的觀念：「春秋冬夏，四時陰陽，生病起於過用，此為常也。」

」這種「疾病觀」也適用於飲食導致疾病的認識，即當飲食在某方面存在太過時，它就會成為疾病發生的原因。

對此，《黃帝內經》又提出一種養生的方法，即「飲食有節」。

其中包括飢飽的節制、寒溫的適宜，和五味的調和。

臟氣長養均衡，疾病自然遠離 「五味」是指酸、苦、甘、辛、鹹，5種用舌頭可品嚐出的味道。

《黃帝內經》認為五味各有偏入的五臟：酸味入肝、苦味入心、甘味入脾、辛味入肺、鹹味入腎。

每種味道的食物都要適度地攝取。

如果偏嗜某一種味道的食物，就會破壞臟氣的平衡，產生疾病。

越愛吃的食物越易致病 雖然大家都知道，飲食應該五味調和、營養均衡。

但在實際生活中，就像每個人都有自己的個性一樣，人們也都有自己喜愛的口味。

喜歡吃的食物多吃，不喜歡吃的少吃，是很多人共通的擇食習慣。

宋代養生家陳直說：「爽口之物終必作疾，快心之事過必為殃。」

」正因為人有飲食上的偏好，才會導致疾病的發生，而最終導致疾病的正是人們所嗜食的食物。

不同的飲食偏好，是否會引發人體疾病呢？

本書將介紹飲食與健康、飲食與疾病、飲食與養生的關係，幫你瞭解在何種情況下飲食會引起疾病，又該如何做，才能由吃得「好」，變為吃得「健康」。

## <<黃帝內經飲食養生祕訣>>

### 內容概要

吃出健康祕笈 四季補養法則?五味調和之道?九種體質解祕養生方案 《黃帝內經》先哲智慧 + 中醫養生專家 = 教你遠離疾病!

76道養生飲食?56種補養藥方 隨書附贈彩頁養生食譜, 教您補對吃好健康來 「春夏養陽, 秋冬養陰」, 如何跟著季節吃才對?

生薑祛病妙用多, 食用禁忌有「3不」?

酸味食物有哪「5止」和「8保」的好處?

為何「良藥多苦口」?

黃酒為何有「液體蛋糕」之稱?

高血壓、糖尿病病患為何不宜吃牛肉?

對抗過敏, 如何從體質著手?

蜂蜜入藥有哪5種功效?

腎精、腎陽不足者, 要多吃「黑色」食物?

隨書附「吃出健康的智慧」VCD 飲食有方, 食療補養, 找回身體的健康!

北京中醫藥大學教授 中國著名健康飲食專家 賀娟 主講 廣採《黃帝內經》飲食養生保健精粹, 用五味入五臟, 飲食有節、寒溫適宜、五味調和, 臟氣長養均衡, 疾病自然遠離 賀娟教授親自主講: 黃帝內經飲食養生大法 為何會生病, 病因多出在最愛吃的食物上?

五味偏嗜會對人體產生哪些影響?

飲食過飢、過飽, 對人體有哪些危害?

如何吃「肉」最健康?

食物的顏色和性味有何關係?

癌症患者易有哪些飲食迷思?

糖尿病的早、中、後期患者, 該如何吃?

從《黃帝內經》中尋找養生智慧 北京中醫藥大學教授、中國著名健康飲食專家 賀娟, 為您打開養生殿堂: 你知道「酸味入肝、苦味入心、甘味入脾、辛味入肺、鹹味入腎」的道理何在嗎?

「春季增辛減酸、溫熱為主; 夏季減苦增辛、清淡為主; 秋季減辛增酸、滋陰為主; 冬季增苦減鹹、補陽護陰」的學問在哪裡?

9大體質「平和體質、陽虛體質、陰虛體質、痰濕體質、氣鬱體質、濕熱體質、瘀血體質、氣虛體質、過敏體質」該如何透過飲食進行調養?

大至癌症小至經痛, 糖尿病、痛風、高血壓、憂鬱症、熱感冒、關節炎, 也都可利用飲食來祛病健體嗎?

本書教您如何辨清四季節氣特點, 從辛、酸、苦、鹹、甘五味著手, 以中醫的角度, 詳細講解各種食物特性, 告訴讀者飲食與養生的正道大法, 如何結合自身體質, 正確合理地搭配藥食, 做自己的保健醫生, 遠離疾病困擾!

<<黃帝內經飲食養生祕訣>>

作者簡介

賀娟 教授 賀娟 教授 北京中醫藥大學教授、醫學博士、博士生導師 現任北京中醫藥大學基礎醫學院副院長、中華中醫藥學會內經學分會副主任委員兼祕書長 中國教育電視台《師道》節目特邀專家、北京電視台科教頻道養生堂特邀專家 師從著名內經學家王洪圖教授，從事《黃帝內經》教學、科研、臨床研究二十餘年，主編、副主編相關著作十部，發表相關學術論文三十餘篇，著有《黃帝內經養生堂》，對《黃帝內經》經典養生思想有深入研究。

## &lt;&lt;黃帝內經飲食養生祕訣&gt;&gt;

## 書籍目錄

【作者序】飲食調和，疾病遠離第一章 跟著時令來吃飯依照四季節氣補養身體1 春季飲食如何養生？養生關鍵：多食甘味，保養肝臟2 夏季飲食如何養生？養生關鍵：多食辛味，補養心臟3 秋季飲食如何養生？養生關鍵：多食酸味，補養肺臟4 冬季飲食如何養生？養生關鍵：多食苦味，補養腎臟第二章 分辨性味，吃出健康食物的四性五味，對身體各有效益1 辛味食物「辛」味是把雙面刃 養生關鍵：適當食用可治病，過量卻會致病2 酸味食物 欲罷不能的「酸」養生關鍵：開胃消食，最令人鍾愛的一味3 苦味食物吃「苦」當吃「補」養生關鍵：攝取定量苦味，有效預防疾病【賀教授看診實例】四逆湯對症改善腎陽虛4 鹹味食物 過食鹹味減損壽命 養生關鍵：「高鹽飲食」乃致病根源5 甘味食物 甘味為百味之王 養生關鍵：不易造成人體損傷，補養作用最強6 每食半飽最健康 養生關鍵：飲食所致疾病，多因過食而起7 多食寒涼易傷身 養生關鍵：生命的存在，以太陽為根本【賀教授看診實例】孕期嗜食寒涼，易生死胎【賀教授看診實例】嗜吃海鮮、冰品，出現「胃陽虛」【賀教授看診實例】晨起一杯冷開水，令人身體陽氣虛衰8 觀顏色，辨藥性 養生關鍵：依照五色對應五臟之法來用藥9 吃肉學問大 養生關鍵：不同肉類，烹調方法要講究第三章 辨對體質巧除「亞健康」確認體質，對症下藥，擁有健康1 平和體質：身體唯一的健康狀態 屬於長壽族群，約占人口的20%2 陽虛體質：把身體的太陽找回來 運動按摩，藥食調理，趕走一身冰冷3 陰虛體質：把身體的清涼找回來 養陰清熱，多吃白色食物4 痰濕體質：體內淨化找健康 常運動，節飲食，祛濁濕5 氣鬱體質：把愉悅的心情找回來 主動找快樂，換角度看人生【賀教授看診實例】少女腹痛如絞，心理因素引起6 濕熱體質：把身體的乾爽找回來戒煙限酒，常用祛濕清熱之藥食【賀教授看診實例】常吃苦瓜傷及陽氣，月經紊亂7 瘀血體質：把身體的通暢找回來 藉助藥食活血化瘀，祛斑通阻滯【賀教授看診實例】先生鬧離婚，粉領族經血不止【賀教授說故事】日服少量大黃，活到天年8 氣虛體質：把身體的元氣找回來 添加營養，加強補益氣血之藥飲【賀教授看診實例】補益中氣，減緩腹痛【賀教授看診實例】補益中氣，崩漏不再9 過敏體質：把身體的平和找回來 遠離過敏原，對症飲用抗敏藥食【賀教授看診實例】找出引發哮喘的元凶—塵蟎過敏第四章 對症飲食還健康 大至癌症小至經痛，利用飲食祛病健體1 癌症 高居10大死亡排行榜之首2 糖尿病 「三多一少」是典型症狀3 痛風 飲食不當是誘發主因4 心血管疾病 現代文明病，過食肥甘厚味所致5 生殖系統疾病 氣虛血瘀癸竭，易造成經期、更年期不適養生食譜 / 藥方索引春季養生料理 紅棗枸杞粥 紅蘿蔔菠菜粥 春筍土雞湯夏季養生料理 健脾扁豆粥 除濕薏仁粥 消暑荷葉粥秋養生料理 散寒薑蘇茶 補氣黃耆粥 貝母蒸梨 山藥核桃粥 涼拌百杏穩定血壓料理 雪耳山楂羹 山楂菊花茶 橄欖烏梅茶 杜仲益母飲 決明蜜茶 鮮芹菜汁 山楂荷葉茶 山楂薏仁粥抗憂鬱料理食譜 解憂薄荷粥 玫瑰陳皮茶治療瘡癤料理 清熱綠豆粥 薄荷菊花茶陽虛體質料理 肉桂米酒粥 肉桂燉羊肉 肉桂奶茶陰虛體質料理 冰糖燉百合 清蒸百合 百合雪耳湯 潤燥百合粥 麥冬地黃粥痰濕體質料理 清熱薏仁粥 薏仁牛奶 薏仁扁豆粥氣鬱體質料理 玫瑰花茶 除煩小麥粥 酸棗仁粥氣虛體質料理 益氣黃耆粥 黃耆燉雞 黃耆黑豆粥 黃耆桂圓粥癌症化療料理 豬血骨髓湯降血脂料理 蓮子心茶 清血降脂茶冠心病料理 薤白山楂紅棗粥 山楂扁豆湯緩和經痛料理 生薑胡椒水 山楂紅糖水 薑棗紅糖湯 當歸烏雞湯改善閉經料理 山楂紅糖粥 紅豆薏仁粥 茯苓紅花粥 當歸薑味羊肉湯女性更年期料理 豬腳燉黃豆 蓮子百合粥男性更年期料理 首烏生髮湯 蟲草羊肉湯 人參鹿肉湯中藥方春養陽氣 四逆湯抗憂鬱 甘麥紅棗湯熱感冒 香薷飲 豆豉生薑水慢性咽炎 宣肺桔梗汁 桔梗半夏厚朴湯緩和冠心病 速效救心丸 三七粉 紅藍花酒 薤白瓜羹白酒湯改善月經不順 烏雞白鳳丸 艾附暖宮丸止咳 小青龍湯止汗 桂枝湯止痛（頭痛、腿痛、腹痛） 芍藥甘草湯 小建中湯治療半身不遂 補陽還五湯美顏潤膚 阿膠膏 芝麻阿膠膏 調養陽虛體質 通宣理肺丸 附子理中丸 金匱腎氣丸 烏雞白鳳丸調養陰虛體質 柏子養心丸 六味地黃丸 百合固金丸調養氣鬱體質 逍遙散 越鞠丸 甘麥紅棗湯調養濕熱體質 龍膽瀉肝丸 甘露消毒丹 六一散調養瘀血體質 血府逐瘀丸 丹參滴丸 膠艾四物湯 桂枝茯苓丸 少腹逐瘀丸 青寧丸 脾約丸調養氣虛體質 補中益氣丸 四君子丸

<<黃帝內經飲食養生祕訣>>

生脈飲過敏性哮喘、過敏性鼻炎 玉屏風散 麻黃附子細辛湯改善糖尿病足壞死 絲瓜絡脂肪  
肝調養 當歸鬱金飲緩和經痛 月季花湯 活血阿膠膏改善閉經 益母紅糖黃酒方 紫河車方  
內金山藥方 補血桑葚湯女性更年期 蜜饒百合膏 紅棗甘草湯

<<黃帝內經飲食養生祕訣>>

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>