

《饮食养生【《黄帝内经》科普丛书】》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2010年08月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787513200868

内容简介

本书是中医学的第一经典，在两千多年前的西汉中后期面世，为中医药学的发展奠定了基础，成为中医药学发展之滥觞。《黄帝内经》囊括了中医药学养生、防病、诊断、治疗、康复等方面的全部内容，一经出世便成为古人学习中医药学的必读之书。历代医家在研读《黄帝内经》的基础上，结合自身临证经验不断充实中医药学理论，由此形成了博大精深的中医药学理论体系。《黄帝内经》同时又是中国传统文化中的一朵奇葩，被尊为中国古代的百科全书，与儒家的四书五经并驾齐驱，被收入《国学基本丛书》。它所体现出来的文化底蕴在医学经典中独树一帜。《黄帝内经》所形成的学术体系，以医疗实践的观察与验证为基础，运用古代自然科学、社会科学知识和方法，并与古代哲学充分融合，完美再现了中国传统文化的精髓。

作者简介

鲁明源，医学博士，山东中医药大学教授、硕士研究生导师，中华中医药学会内经学会分会委员，中华中医药学会体质分会常务委员，从事《黄帝内经》教学、科研、临床研究二十余年。

目录

第一章 饮食原理

- 一、民以食为天——饮食是维护健康的头等大事
- 二、药食同源——从神农尝百草谈起
- 三、食物也有性格——食物的性味和归经
- 四、药补不如食补——饮食调养是最方便的养生方法
- 五、“天人合一”——饮食养生的最高境界

第二章 饮食养生

第一节 饮食养生原则

- 一、食饮要有规律——定时饮食保健康
- 二、饮食不可过饱——让胃肠劳逸结合
- 三、饮食寒温适中——保护胃气不受伤
- 四、饮食调和，百病不生——饮食结构要合理

第二节 饮食调养五脏

- 一、谁识五脏真面目
- 二、五味入胃，偏走五脏
- 三、五色不同，分属五脏
- 四、五色五味，灵活运用

五、心脏饮食调养

六、肝脏饮食调养

七、脾脏饮食保健

八、肺脏饮食调养

九、肾脏饮食调养

十、气味合而服之——饮食均衡最重要

第三节 饮食顺应自然

一、“司岁备物”——应季蔬果最健康

二、“春夏养阳，秋冬养阴”——四季食补

三、“异法方宜”——地域食补

第四节 饮食调理体质

一、不同年龄、性别的饮食调养

二、不同体质的饮食调养

第三章 饮食禁忌

一、“生病起于过用”

二、“饮食自倍，肠胃乃伤”

三、拒绝肥甘厚味，远离“膏粱之疾”

四、“以酒为浆”折寿命

五、少吃辛辣，防止“上火”

六、冷饮危害知多少

七、“五味之美，不可胜极”

八、宿疾疮疡忌“发物”

结语

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)