第一图书网, tushu007.com

<<中国传统饮食文化与养生>>

图书基本信息

书名：<<中国传统饮食文化与养生>>

13位ISBN编号：9787122038425

10位ISBN编号：7122038424

出版时间：2009-1

出版时间：化学工业

作者：庞杰//邱君志

页数：159

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

21世纪是一个人人享有卫生保健的世纪。
随着社会的发展和生活水平的提高，人们解决了温饱之后，开始讲究生活质量，希望过健康、愉快的生活，而能延年益寿。
因此养生保健越来越受到人们重视。
中国的养生之道源远流长一是中国文化的重要组成部分，历朝历代都有倡导养生，并成就了为之著书立说的名医、大家。
早在春秋战国时期就有确切的文字记载了养生保健的有关内容，中国最早的饮食文化、茶文化、酒文化、民间习俗、武术、气功乃至中医药事业启蒙和发展，无不包含了养生保健的内容。
其中饮食养生文化更为基础，历史更为久远。
我国传统医学就将饮食养生置于一个极为重要的位置。
“ 民以食为天 ”，人们的日常生活离不开每日三餐，如何合理地调配饮食，使之更有利于人体健康、滋补养生-是人们所关注的问题。
正所谓：药补不如食补。
我国医学巨著《黄帝内经》就总结提出饮食养生的基本原则是“ 谨和五味 ”与“ 饮食有节 ”。
所谓五味，是指酸、苦、甘、辛、成。
“ 谨和五味 ”就是各种味道的食物都应该均衡进食。
因为这五味可以促进食欲、帮助；肖化，同时也是人体不可缺少的营养物质。
这些都是从养生学角度总结的经验之谈。
以后也成为中国饮食养生的基本原则。
唐代大医学家孙思邈千金要方 · 食治>中所说：“ 不如食宜者，不足以存生也。
”又指出：“ 夫在身所以多疾此皆由……饮食不节故也。
”明、清两代以后，有关饮食养生著作层出不穷，理论和方法更臻完善，受到普遍重视。
我国的中医药学理论 · 对中国传统饮食养生的应用原则有据时施膳、因地施膳、固人施膳、辨病（证）施膳、平衡膳食、饮食忌宜以及中医养生的应用禁忌等。
总之，中国传统的饮食养生文化渊远，而流长，累积了极为丰富的方法内容，形成了一定的理论体系，堪称世界饮食文化中的奇葩。
它无论是对于过去还是现在和未来人类的健康发展均有巨大的实用价值和开发价值。
相信普及这些养生饮食以及将这些饮食养生原则方法推向社会乃至全世界，将是十分科学而有意叉的。
而《中国传统饮食文化与养生》一书就承载了这样的文化、知识和意义。
假如读者能够从这本《中国传统饮食文化与养生》中获得必要的饮食养生知识，进而增强自我保健意识，讲究合理营养和晤食平衡，讲究健康的生活方式，坚持锻炼-保持艮好的心态，就会健康长寿，更好地享受我们的生活。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书从历代经典著述中引经据典，将现代医学知识与传统养生理念有机融合，为人们在不同地域、不同气候特点、不同季节，为不同养生目的安排日常起居，选择不同养生方法、药膳食谱及相关医疗知识，提供了有益的指导。

本书内容通俗易懂，融趣味性、经典性、知识性与实用性为一体，适合广大读者阅读参考。

<<中国传统饮食文化与养生>>

书籍目录

第一章 中国饮食文化的历史沿革　一、食品文化的特征　（一）生存性　（二）传承性　（三）民族性　（四）审美性　二、中国食品文化的特征　（一）传统养生保健　（二）礼、情、精、美　（三）食疗　三、中国食品情趣——汤、茶、酒、粥、器皿文化　（一）汤文化　（二）茶文化　（三）酒文化　（四）粥文化　（五）器皿文化　四、中国饮食文化的历史演变和传承　（一）原始社会：萌芽时期　（二）夏商周：成形时期　（三）秦汉：初步发展时期　（四）魏晋隋唐：全面发展时期　（五）宋元明清：成熟时期　（六）民国至今：繁富时期　（七）中国食品文化的对外传播第二章 中国传统文化基本范畴　一、阴阳五行　二、天人合一　（一）天地对应　（二）天地气交　（三）天地同律第三章　各流派养生　一、道家养生　（一）顺乎自然　（二）清静虚无　（三）武当武术　二、儒家养生　三、释家养生　（一）释家养生与身心的自我控制　（二）节食素食与养生　（三）佛家养生百字诀　四、民间养生　（一）气候与养生　（二）饮食与养生　（三）衣服与养生　（四）按摩与养生第四章　祖国医学的饮食养生理论　一、四季与饮食养生　（一）四季养生理论　（二）四季与饮食养生　二、地理物候与饮食养生　（一）地域环境与饮食养生　（二）物候与饮食养生　三、各种体质的饮食养生　四、饮食宜忌　五、民间进补情结　（一）药补不如食补　（二）漫话三补　（三）冬季食补宜忌有别　（四）老幼妇男进补有别第五章　食品工艺及形式第六章　历史人物与包含养生第七章　余话饮食养生参考文献

章节摘录

第一章　中国饮食文化的历史沿革一、食品文化的特征世间万物都有其具体性、统一性和特异性即特征性。
文化也是一样具有其不变的客观规律性，而食品的文化不仅体现了食品的本质属性，也表达出了食品具有的另一番滋味。
正如我们所知道的，中国文化悠远而深厚，那孕育在中国大地上的食品文化又有怎样的一种意义呢？
食品文化的生存性、传承性、民族性和审美性，是不是如同物理定律一样都具有一般规律性呢？
还是说其有着更深层次的内涵呢？
（一）生存性人类的饮食行为，既是一种经济生存方式，又是一种文化文明表现。
有着数千年历史、在世界上独具风采的中国饮食也不例外。
在中国已迅速融入全球化、国际化的当今时代，单纯地归纳和概括中国食品文化的特点和特色，其意义远不如深入研讨全球化下中国食品文化的延续与发展，更能给人以启迪与警示，令人振奋与自信。
当然，前者的基础与出发点的地位和作用，也是不容置疑的。
（二）传承性“传承中国历史文化”，这是一句传遍大街小巷的“流行曲”。
而如今社会需要我们传承什么？
如何传承呢？
中国悠悠几千年文化，食品文化又应有怎样的灿烂篇章呢？
1　从差弃特色延展至标准规范中国古代的饮食制度与社会、政治制度一样，等级森严、差序分明。
《礼记》曰：“诸侯宴礼，俎豆牲礼荐，皆有等差，所以明贵贱也。
”《周礼》中记载的一些职官名目，如膳夫、庖人、兽人、鳖人、腊人、食医、酒人、酒正、笾人等，均与饮食制度的分工与分级有关。
这是中国文化中精华与糟粕同在的一种典型现象。
西方在正式的宴请礼仪中，也同样讲究等差，但主要表现在座次的安排上。
这无可非议，还应看作是文明的一种体现。
而从餐桌的标准规范而言，西方比中国更为讲究。
中国人讲究热闹，一上酒桌，有时也不分贵贱，劝酒让菜，高谈阔论，咂咂有声；西方人在餐桌上一般讲究静，连喝汤也不准吮吸出声。
我们一方面要了解这两种不同的饮食文化与习俗，另一方面，在较为正式的场合下，我们还需以继承、发展文明礼貌、标准规范为要，将原先的“明贵贱”的差序特色转化为国际礼仪。
这恐怕也是全球化对饮食文化的一种推动吧。

编辑推荐

《中国传统饮食文化与养生》由化学工业出版社出版。

第一图书网, tushu007.com

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