

<<孔令谦谈>>

图书基本信息

书名：<<孔令谦谈>>

13位ISBN编号：9787122067692

10位ISBN编号：7122067696

出版时间：2010-1

出版时间：化学工业

作者：孔令谦

页数：179

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>

## <<孔令谦谈>>

### 内容概要

吃，是一门大学问。

常见的一些疾病，至少十有八九和饮食不当是有关系的。

所以我们不仅要吃好，还要吃对，会吃之人才能吃走疾病，吃来健康。

本书讲的是中医饮食养生，包括中医饮食养生观念、人群养生、四季养生、现代人典型体质养生等内容。

阴阳失衡是百病之源，不管是体内五脏六腑的运化，还是食物、中药四气五味的辨证治疗，都围绕着阴阳平衡来进行。

基本方法是辨证养生，也就是我们平常说的因人而异。

生搬硬套是饮食养生的大忌。

首先我们要了解自己，然后才能知道自己应该吃什么，不应该吃什么，什么东西要多吃，什么东西要少吃；才能知道怎样吃走疾病，吃来健康。

## <<孔令谦谈>>

### 作者简介

孔令谦——孔子第76代传人，京城四大名医孔伯华嫡孙，著名中医孔少华之子，师从著名太极大师孙剑云、田秀臣修习太极拳。

中国传统文化及中医文化学者，著名中医养生专家。

孔伯华养生医馆馆长。

孔伯华中医世家医术非物质文化遗产保护项目传承人。

## &lt;&lt;孔令谦谈&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章：健康需要一点“吃”心 以吃治未病是养生的最高境界 最怕饮食不均衡，让营养成了健康木桶最短板 食养如太极，平衡为要义 吃对性味能治百病 汽车的油，人体的粮食，缺一顿都不行 不吃肉，身体就会少点什么 水果蔬菜：大自然什么时候给我，我就什么时候吃 别人能吃的，你不一定能吃 吃对了是良药，吃多了是毒药 第二章：三种人敲破医生门：阴虚人、内热人、脾湿人 三种人的新“四害”：烟酒、熬夜、压力、过饱 肝气不舒也会内热伤阴 饮食过渡伤脾生湿化热 养阴清热除湿，让你远离现代病）第三章：阴虚人吃什么，怎么吃 年纪大了，就会阴虚，这是自然规律 怎样判断自己是不是阴虚 对抗阴虚的两大法宝：生活自然，饮食要静 肝肾阴虚吃什么 肺阴虚吃什么 老年哮喘光治肺不行，还要养肾 老年失眠原因多，遍寻不见因阴虚 阴虚咳嗽用雪梨，痰湿咳嗽吃茯苓 海鲜、水产，大多是滋阴佳品 阴虚少吃辣，吃辣配鱼不配肉 第四章 内热人吃什么，怎么吃 阴阳不平衡，阴弱于阳，就是内热 读懂自己的身体，才能有针对性地降火养生 小儿咳嗽往往是内热作祟 内热之人易感冒 黛蛤散，两味药治好了皇贵妃的热咳 分清哪里“上火”，教你怎样“降火” 第五章：脾湿人吃什么，怎么吃 脾是物流公司，运输出了问题就会脾湿 预防脾湿不仅要健脾，还要养胃养肝 脾湿和风邪是风湿的罪魁祸首 喝对茶养生长寿，喝错茶伤身生湿 过量饮酒，酒在体内会形成痰湿 四川人爱吃辣是为了除湿 妙招教你健脾化湿 第六章：顺应四时食为养，违背自然食为伤 春养肝，保卫阳气第一战 养肝三要：心情好、睡眠好、饮食好 小心风邪，避风如避剑 春天吃什么——种春天最佳食物 春季养生食谱 夏养心，防暑也要防贪凉 莫要因暑贪凉，渴极更需慢饮 夏天吃什么——种夏天最佳食物 夏季养生食谱 秋养肺，饮食养生以润肺、去燥为主 肺是身体的空调，别让秋燥伤害了它 补水、泡澡、按摩，三招战胜“秋老虎” 饮食养生三步走：排毒、调肠胃、进补 “秋冻”不仅是“冻”，更是“动” 贴秋膘注意别贴出胃病来 多喝水，补充膳食纤维，战胜便秘 秋天吃什么——种秋天最佳食物 秋季养生食谱 冬养肾，藏阳气保精气 养肾防老长寿 冬寒伤身，三招战胜寒邪 冬季进补正当时，分清体质再进补 冬季进补不要过饱 火锅美味又滋补，吃好吃对才健康 冬天吃什么——种冬天最佳食物 冬季养生食谱 第七章：同气相求，用食物补养五脏六腑 吃补五脏，学手太极功夫 五脏六腑的三个房间：上中下“三焦” 上焦如羽，非轻不举 上焦调养要防气候的风、寒、暑、湿、燥、火 补上焦心肺多吃蔬菜、水果、花、叶类清淡食物 肺如钟，撞则鸣 慢性咽炎可以吃肉吗 中焦调养要注意饮食的寒、热、温、凉 补中焦脾胃，以通为主 下焦调养主要是滋阴补肾 便宜的海参、鲍鱼壳滋补肝肾的效果和鲍鱼一样好 第八章：以食物的偏性纠正身体的偏性 青年人去火，老年人补阴，中年人两手都要抓 食物和药的区别 生姜既可单纯调味，又可食补入药 小孩消化不良，用山楂配药 一支莲藕的四重功效 冬虫夏草，价比黄金的普通中药 一筐红肖梨治好绝症 第九章：女性以血为本，避免形寒饮冷 女性养生绝八字：忧思忿怒，形寒饮冷 补血圣药阿胶也不宜常吃 女性水肿要补脾、肺、肾 更年期不要乱服安眠药 对女性来说，最好的保养方法就是优质睡眠 用猪肉、鸭肉就可自制高效胶原蛋白 做月子不能学美国人 孕期小心低热杀手 孕期最后三个月不要吃黄芪炖鸡 只吃蔬菜，减了体重也减了健康 第十章：中老年人养生，要固守精气神 固守精气神，是健康长寿的秘诀 养生贵在养心，过激情绪是健康的敌人 人老先老腿，怎样来养腿 老人睡不好根本的解决办法是养阴 补阴、润燥，解决老年便秘 高血脂是一种湿邪 吃肥藕解决老年高血压 节饮食，和喜怒，把中风的危险降到最小 老年人感冒千万莫忽视 中医治疗糖尿病附录一 养生太极附录二 四季养生原则 附录三 五脏食补原则 附录四 《本草纲目》食疗验方

<<孔令谦谈>>

章节摘录

插图：

## <<孔令谦谈>>

### 媒体关注与评论

“吃”是一辈子的事，每个人都应该重新认识每天摄取的食物。

这本书，可以让普通人的每一餐都饱含学问，每一勺都蕴藏智慧。

——新浪读书频道孔令谦先生是饮食养生的倡导者，他的书适用于一切对想通过饮食达到健康目的的人。

——《健康时报》真正的饮食养生大道，就是用平常的方法成就健康的人生。

——BTV科教频道《非常接触》栏目编辑 孟祥意

## <<孔令谦谈>>

### 编辑推荐

《孔令谦谈:会吃才健康(附光盘)》：饮食养生有悠久的历史，可惜随着历史的演变，中医饮食养生的精髓：“五味相调”、“性味相胜”、“因人而施”、“因地制宜”、“因时制宜”、“所宜所忌”等已少有人能了解并准确应用。

孔令谦老师在总结、发掘前人理论的基础上，结合孔伯华中医世家对于现在人体质的独特见解，通俗易懂的语言讲述中医饮食养生原理在现代生活中的应用，帮助大家辨清个人体质，为您解读真实的中医饮食养生秘诀。

《孔令谦谈:会吃才健康(附光盘)》为孔氏医学传人孔令谦先生扛鼎之作，为你揭秘国人三大致病体质：阴虚、内热、脾湿；教你如何读懂自己的身体，吃对食物治百病；细述四季养生秘诀：春养肝，保卫阳气第一战；夏养心，防暑也要防贪凉；秋养肺，饮食养生以润肺、去燥为主；冬养肾，是饮食进补的大好时机。

解读不同辨证，不同食养方法；找到食物养生普遍规律；解释不同人群养生原则。

<<孔令谦谈>>

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>