第一图书网, tushu007.com

<<餐桌上的养生>>

图书基本信息

书名：<<餐桌上的养生>>

13位ISBN编号：9787305066993

10位ISBN编号：7305066990

出版时间：2010年3月

出版时间：南京大学出版社

作者：程凯

页数：205

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

<<餐桌上的养生>>

内容概要

这是一本百年医学世家，爷爷奶奶与孙儿们关于餐桌上养生温情细腻的对话读本，温暖而又实用。
原来中医养生规律在生活点滴中俯拾即是。
养生并不难，做起来也很简单。
掌握了养生道理的同时，其实不经意也已在养生保健。
不仅在餐馆里点菜时可以留意做到，有心者甚至在家里煮面也可以贴近健康,这同时也是一本让您完全更新健康食疗观的读本。
程氏家族传承百年的餐桌养生绝学，将深奥的中医原理融入饮食细节。

作者简介

程凯：北京中医药大学副教授、副主任医师，硕士研究生导师，中国针灸学会腧穴专业委员会秘书长，中国医师协会养生专业委员会委员，世界中医药学会联合会康复保健专业委员会常务理事，国家中医药管理局、教育部科研项目负责人，教育部2007年度新世纪优秀人才支持计划当选者，中国中医科学院针灸研究所针灸培训班主讲教师。
发表论文10余篇，主持和参加各级科研项目20余项，获各级奖励10余次。
北京国康民健教育咨询中心——国康民健健康讲堂中医养生专家。
“程氏针灸”非物质文化遗产项目第四代传承人（中医针灸泰斗、中国工程院院士、“863”计划“经络实质研究”首席科学家、首批北京市“国医名师”和国家级“国医大师”、《中国针灸学》主编、现年89岁高龄的程莘农教授之孙）。
程氏家族一直致力于中医传统文化的传播与推广，并多次应邀前往新华社、保监会、外交部、北京广播传媒集团、国家行政学院、社科院、北京电视台、山东电视台、青岛电视台等单位做中国式养生系列讲座。

<<餐桌上的养生>>

书籍目录

第一律：五味杂食，益于五脏，合于四时第二律：适量油盐的时候，也保持清淡的心境第三律：热不灼唇、冷不冰齿，用温暖的食物去温暖食者的心第四律：分清饿的是眼睛、舌头还是肚子，不要勉强进食第五律：用心饮食，合理搭配，专注于食物本身第六律：只吃七分饱，不仅为了体型，更为了健康第七律：顺应节气变化，养生在每一个平常日子里

章节摘录

第一律 合五味 水能载舟，亦能覆舟；药能治人，也能害人。
食物何尝不是如此。
用对了，五味益五脏；用得不对，五味亦可伤及五脏。
关键就在一个字上——“合”，也就是相宜。
五味与五脏要相宜，五味与四时变化要相宜，五味之间也要相宜，五味在食量上还要相宜。
“合五味”可不是简单的五味杂食。
1.五谷、五畜、五菜、五果 我的爷爷程莘农院士是江苏淮阴（今淮安市）人。
他10岁起随父研习中医，15岁时拜著名老中医、温病专家陆慕韩为师，19岁就独立挂牌行医。
1957年，为响应政府号召，支持北京的中医事业，他被国家选调进入了北京中医学院（现北京中医药大学）工作，至今已从医70余载，成为了一代中医大家。
我的父亲程红锋是爷爷的长子，从小就目睹中医的神奇并很快爱上了中医。
父亲成年之后，毅然走上了行医之路，并坚持不辍。
即使从中国中医研究院退休之后，他还一直坚持门诊，行医至今也有40余年了。
出生在这样一个中医世家，又在爷爷身边长大，耳濡目染，我怎能不受影响呢？
的确，生活中的许多细节都闪烁着中医的影子。
然而，当我步入北京中医药大学这所中医最高学府，再回首遥想童年的时候，最令我记忆深刻的，不是稚嫩童声里的汤头歌诀，也不是懵懵懂懂中的经脉病候，而是爷爷教给我的饮食道理。
记得小时候，每天中午放学回家，奶奶都按爷爷的嘱咐给我准备好了午饭。
虽然那时的条件没现在这么好，但在我的记忆中，这餐饭却是十分的丰盛。
主食：或米或面。
爷爷是江苏人，所以吃米饭的机会多一些。
奶奶蒸米饭真有一手，用小小的铝锅（那个时代特有的器物）蒸出来，不硬不软，粒粒晶莹剔透，散发着一股米饭特有的清香。
现在用电饭煲焖出来的香米饭，也很香甜可口，但却不是儿时的味道了。
印象中奶奶还经常用大米、小米混合在一起的二米饭与红薯、玉米等粗粮调换口味，有时甚至还有一小碗盐煮花生或白蒸芋头…… 绿叶蔬菜：一个被用得很旧的小盆里盛放着至少两种时令的绿叶蔬菜，每样的量都不是很多。
这个菜量现在看来像是剩菜，其实却不然，那是奶奶每天中午特意为我做的，一般是一盘菠菜或卷心菜等的叶菜，一盘扁豆或青豆等的豆菜。
后来我才知道，这是爷爷给我定的食谱……

编辑推荐

《餐桌上的养生:不生病的饮食七律》：中医世家百年程氏养生系列丛书之一。
百年中医世家七种饮食秘诀，让您吃对食物不生病。
身体健康也是一份重要的事业！

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