

<<黄帝内经>>

图书基本信息

书名：<<黄帝内经>>

13位ISBN编号：9787501974627

10位ISBN编号：7501974624

出版时间：2010-2

出版时间：中国轻工业出版社

作者：贺娟

页数：200

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>

<<黄帝内经>>

前言

前言孔子曰“饮食男女，人之大欲存焉”，孟子曰“食色，性也”，郇食其云“民以食为天”，民间俗语则谓“人是铁，饭是钢”。

这些名言或谚语，均在强调饮食是生命第一需求，是生命的根本保障。

但医学上则有“病从口入”之语，认为饮食也是导致我们人体疾病发生的重要原因。

那么，同一种饮食，既是我们生命的基本保障，又可能成为我们健康的杀手，其中的界限在什么地方呢？

为什么我们的食物充足了、饮食精美了，我们的疾病却越来越多了？

《黄帝内经》中有一句经文表达的是关于疾病发生的观念：“春秋冬夏，四时阴阳，生病起于过用，此为常也。”

这种疾病观同样也适合于对饮食导致疾病的认识，即当饮食在某方面存在太过时，它就会成为疾病发生的原因。

因此，《黄帝内经》又给我们提出了一种养生的方法，即“饮食有节”。

这其中包括饥饱的节制、寒温的适宜与五味的调和。

五味是指酸、苦、甘、辛、咸五种用舌可以品尝出的味道，《内经》认为五味各有偏入的五脏：酸味入肝，苦味入心，甘味入脾，辛味入肺，咸味入肾。

为使脏气的长养均衡，饮食应五味调和，每种味道的食物都要适度地摄入一些才行。

如果偏嗜某一种味道的食物，就会导致脏气的平衡被破坏，产生疾病。

虽然大家都知道饮食应该五味调和，做到营养均衡。

但实际生活中，就像每个人都有自己的个性表现一样，人们也都有自己喜爱的口味。

喜欢吃的多吃，不喜欢吃的少吃，是很多人共通的生活习惯。

但是宋代养生家陈直说：“爽口之物终必作疾，快心之事过必为殃。”

因为人有自己的饮食偏好，所以才会导致疾病的发生，而最终导致疾病的是你所喜欢的那种食物。

不同的饮食偏好到底会不会给我们人体造成疾病呢？

本书将向你系列介绍饮食与健康、疾病、养生的话题，帮你了解到饮食在何种情况下会引起疾病，我们怎样吃饭才能完成从吃得好变为吃得健康。

<<黄帝内经>>

内容概要

你知道酸味入肝、苦味入心、甘味入脾、辛味入肺、咸味入肾吗？

你知道什么是春季增辛减酸、温热为主，夏季减苦增辛、清淡为主，秋季减辛增酸、滋阴为主，冬季增苦减咸、补阳护阴吗？

你知道平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、湿热质、痰湿质、淤血质、气郁质、特禀质这九大体质该如何通过饮食进行调养吗？

你知道晨起一杯凉开水其实是个误区吗？

本书将向你一一解答，告诉你饮食与养生的大道大法，指导你如何结合自身体质，辨清四季特点及食物的性味属性，通过酸甜苦辣咸、温热寒凉进行自我调养，让你成为自己的保健医生，远离慢性病！

<<黄帝内经>>

作者简介

贺娟，北京中医药大学教授，医学博士，博士生导师。

现任北京中医药大学基础医学院副院长、中华中医药学会内经学分会秘书长、北京电视台科教频道养生堂栏目特邀专家。

师从著名精神病医学专家王洪图教授，从事《黄帝内经》教学、科研、临床研究20年，主编、副主编相关著作10部

<<黄帝内经>>

书籍目录

第一章 熟悉的食物，不熟悉的性用 第一节 “辛”味是把双刃剑 第二节 欲罢不能的“酸” 第三节 吃“苦”的妙用 第四节 过食咸味损寿命 第五节 百味之王——甘味 第六节 半饱最健康 第七节 嗜冷之伤 第八节 观颜色，辨药性 第九节 吃肉的学问第二章 随着时令来吃饭 第一节 春季的饮食 第二节 夏季的饮食 第三节 秋季的饮食 第四节 冬季的饮食第三章 辨对体质巧除“亚健康” 第一节 阳虚质 第二节 阴虚质 第三节 痰湿质 第四节 气郁质 第五节 湿热质 第六节 淤血质 第七节 气虚质 第八节 过敏质 第九节 唯一的健康态——平和质第四章 毒药攻邪，五谷为养——疾病的饮食调理 第一节 肿瘤 第二节 内分泌与代谢性疾病 糖尿病 痛风 第三节 高脂血症及相关疾病 高脂血症 高血压 冠心病 脂肪肝 第四节 生殖系统疾病 痛经 闭经 女性更年期综合征 男性更年期综合征

<<黄帝内经>>

章节摘录

插图：

<<黄帝内经>>

编辑推荐

《黄帝内经:饮食与养生》由著名健康饮食专家、北京中医药大学教授精心打造，从《黄帝内经》中寻找养生之道，透过养生溯饮食。

全书共分为四大部分：熟悉的食物，不熟悉的性用；随着时令来吃饭；辨对体质巧除“亚健康”；毒药攻邪，五谷为养——疾病的饮食调理。

通过作者细致入微地解析向你一一解答各种疑问，告诉你饮食与养生的大道大法，指导你如何辨体质、识五味、分属性，通过饮食调养，远离疾病，让你成为自己的保健医生！

深入浅出、实用易操、科学权威是本书的三大特点。

针对不同饮食养生话题，我们为读者呈现出不一样的阅读感受：你可以在本书中寻找属于自己的养生食谱，也可以根据书中提供的各种实际案例来个“对号入座”，更可以在收获养生知识的同时享受趣谈传说带给我们的片刻放松。

另外，本书还随书附赠超值VCD，提供更生动的视觉冲击。

饮食与健康、疾病、养生是亘古不变的话题。

饮食有节要求我们饥饱得当、寒温适宜、五味调和。

让本书帮你完成从吃得好变为吃得健康吧！

<<黄帝内经>>

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>