

<<阴阳食物养生疗病>>

图书基本信息

书名：<<阴阳食物养生疗病>>

13位ISBN编号：9787508731803

10位ISBN编号：7508731808

出版时间：2010-7

出版时间：谢文纬 中国社会出版社 (2010-07出版)

作者：谢文纬

页数：233

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>

## <<阴阳食物养生疗病>>

### 前言

15年前，我写了一本书，名为《易经与东方营养学》，在书中我提出了东方营养学的饮食观，其中有一个观点很吸引人：就是根据人类各种牙齿数目的比例推算人的合理膳食结构，即计算到用于磨碎谷物、豆类和其他种子类食物的臼齿20颗，用于切咬蔬菜和水果的切齿8颗，用于撕咬肉类食物的犬齿4颗，这样推算出人类的标准膳食结构应为：谷豆类食物、菜果类食物与动物性食物之比为5：2：1，全部植物性食物与动物性食物之比为7：1。

书中还提到，人的进食好比往炉中添加燃料，当人在生长阶段和活动量较大的青壮年时期，进食多就如同让炉火烧得旺，并无大害；但到了生长发育停滞、活动量减少的中老年阶段，就应该减少饮食，多采用“封火”方式，使生命之火稍稍减弱而达到百年不息，也就是说：少食长寿，多食折寿。

我的母亲李瑞芬搞了将近70年的营养工作，她前50年的工作重点主要是纠正营养不良，即通过调配膳食来改善各种营养不良症。

在自然灾害的年代，她用树叶做过人造肉；她与厂家合作，从非常经济的下脚料猪血、蚕蛹、豆渣、玉米渣中提取蛋白质和氨基酸，然后制成要素膳，用鼻饲管将这些高营养素灌注到危重病人的胃中，她用这种方法救治了许多营养极度不良的病人。

然而近20年，母亲的工作重点则转向了如何纠正因营养过剩而引起的营养失衡。

由于近20年人民生活水平的大幅提高，中国人逐渐从营养不足到营养过剩，许多人吃成了胖子，西方发病率较高的“文明病”，诸如高血压、冠心病、脂肪肝、糖尿病、痛风症等开始在中国盛行。

## <<阴阳食物养生疗病>>

### 内容概要

“ 谨察阴阳之所在，以平为期。

” 中医自古以来就认为，人之所以会被疾病困扰，皆由于阴阳失调之故。

宇宙万物都离不开阴阳规律，无论是动物、植物还是人类，想要“ 生生不息 ” 则必须管理好自身阴阳平衡。

实际上，人们生活中几乎所有的保健方法，万变不离其宗，都是在调和阴阳。

每天必须喝的水，就是通过“ 滋阴 ” 的渠道平衡身体阴阳。

几乎所有的食物，乃至营养成分，都可分为阴性与阳性。

通过阴阳平衡的膳食摄入，来协调人体自身的阴阳水平，是最简单、最有效的养生保健方法。

当人们为了祈求长寿而不断开发各种新技术的时候，却往往忽略了离我们最近、最方便、取之即用的天赐平衡之物——食物。

吸取天地之气的动植物，它们天生具备阴阳平衡的特性，我们只需要简单地分辨它们的阴阳属性，让我们的餐桌阴阳平衡，实际上，就已经足以获得健康的身体，何须四处求医问药！

中华营养学界泰斗李瑞芬和她的儿子——著名中医谢文纬，多年来在临床实践中不断研究和探索食物的阴阳属性，总结出了大量食疗方和系统性的食谱。

《阴阳食物养生疗病:来自营养学世家的食养之道》首次以完整、系统性的体例。

全面展示了作者几十年的心血积累，以便每一位读者从中找到能使自己简单快速拥有身心健康的妙方！

<<阴阳食物养生疗病>>

作者简介

谢文纬，北京普祥中医肿瘤医院特聘专家。

北京中医药大学毕业，先后任北京朝阳医院医师，美国凯斯西部大学附属医学院高级研究员，北京东方癌症研究中心主任。

独创中医大剂量无毒抗癌法，救治病人无数。

著有《中医成功治疗肿瘤一百例》《两部天书的对话——易经与DNA》《一个中医在美国》等多部作品。

## <<阴阳食物养生疗病>>

### 书籍目录

序一序二引言喝水的启示第一章 阴阳平衡的饮食是健康的根本第一节 东方阴阳观第二节 东方饮食观  
第三节 食物的阴阳定性第四节 食物的阴阳定量第五节 阴阳食物的选择第六节 人体构造决定食物结构  
第二章 从阴阳食物中获取营养素第一节 如何补充维生素第二节 各种矿物质元素的阴阳平衡摄取第三  
节 选择食物注意营养的阴阳平衡第三章 阴阳平衡的膳食养生方案第四章 阴阳平衡的膳食疗病方案参  
考文献

## <<阴阳食物养生疗病>>

### 章节摘录

插图：第一章 阴阳平衡的饮食是健康的根本要想真正知晓食物的阴阳性，而不是略知一二，就首先要深知和接受东方的阴阳观，这或许是阅读本书的一个难点。

阴阳，即使在东方的中国，也没有被大多数人所接受，中国的老百姓往往将“阴阳”与算命先生、风水师联系在一起，于是封建、愚昧、迷信便成为了对“阴阳”的解释。

因为阴阳理论是中医的核心理论，所以中医在一个时期曾经成为一些“科学之士”的攻击目标，使得被称为“国宝”的中医在自己的国家处境不仅艰难，而且显得非常尴尬。

然而当我走出国门到西方传播中医时，发现中医在国外简直成了“香饽饽”，中医总是被西方人刮目相看，受到他们的青睐。

记得几年前，我在洛杉矶的美国人家里小住了两天，房东竟然为我约了48个白皮肤、黄头发的美国人，让我为他们诊病，西方人对中医的信赖已大大超过了国人。

说也奇怪，每当我为他们作出中医的诊断，说出他们全身的阴阳或某一系统的阴阳不平衡时，他们居然都能心领神会，完全能接受我用阴阳观对他们身体状况的分析。

还有一次，我在美国和一个老外攀谈。

他语重心长地对我说，“We have too much Yang foods here.”意思是说，我们这儿的人吃了太多的阳性食物，对身体很不利。

看来西方人对阴阳概念的理解和认识，要比现在的东方人对阴阳的偏见贴切得多。

当然我们现在东方人的头脑多少是被街头的算命先生搞糊涂了，差点儿将老祖宗留下来的宝贝当做糟粕扔弃了，然而阴阳学说毕竟出自东方，我们对阴阳的理解和继承必定会超过西方人。

<<阴阳食物养生疗病>>

媒体关注与评论

五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。  
——《黄帝内经》

## <<阴阳食物养生疗病>>

### 编辑推荐

《阴阳食物养生疗病:来自营养学世家的食养之道》:生生不息的生命循环,阴阳平衡的长寿大经。北京军区中医院主任营养师、终身专家李瑞芬序,北京东方癌症研究中心主任谢文纬著。谢文纬,中国营养学世家传人,其母李瑞芬被誉为“中华营养泰斗”。他独创中医大剂量无毒抗癌法,救治病人无数;创制积累了大量食疗方,养生祛病,延年益寿,颇具良效。

本套“红色养生”系列图书,是多位长期为国家领导人及老干部生活健康服务的权威医学养生专家。用各自几十年来的心血积累,倾注了无比爱心的积大成之作。

·从阴阳食物中补充维生素·阴阳平衡的膳食养生·从阴阳食物中补充微量元素·阴阳平衡的膳食疗病

<<阴阳食物养生疗病>>

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>