第一图书网, tushu007.com

<<黄帝内经食物养生手册>>

图书基本信息

书名：<<黄帝内经食物养生手册>>

13位ISBN编号：9787510054587

10位ISBN编号：7510054583

出版时间：2013-3

出版时间：世界图书出版公司

作者：朱复融

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

养生之道，莫先于食。
中华民族伟大的农业文明，为人类创造了极其丰富的食物原料。
我们的祖先对各种食物功能的观察与研究，可以追溯到3000年前的周代，在那个时候，人们就已明确地提出以“五味、五谷、五药养其病”作为养生与治疗疾病的原则。
医食本是同源，人们不仅可以通过对饮食的调整来补养脏腑功能，促进身体健康和疾病的康复，同时，合理的食补还能起到药物所无法起到的作用。
在中国第一部医学典籍《黄帝内经》中，就提出了“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而用之，以补益精气”的饮食养生观。
“安身之本，必资于食，不知食宜者，不足以存生”，这句出自唐代药圣孙思邈《千金要方》的名言告诉我们一个道理：用食平疴，自成良医。
人的生命是靠能量来维持的，人体的能量主要来自于食物，讲究营养，合理调配食物，不仅可以维持生命，还能增强体质，防病医疾，延年益寿。
在中国第一部农耕专著《齐民要术》里，共收集了谷类、豆类植物10多类，200余种；蔬菜20多类，100多个品种；鱼、肉、蛋100余种，充分体现了食物多样性。
在膳食结构上，以谷物、豆类为主，兼食足量蔬菜、水果以及动物性食物作为补充，正是这种饮食观的成功实践，形成了中华民族“寓医于食”的饮食养生保健理念，也处处体现了中华民族对于饮食养生保健认识的科学性。
从古到今，中国的医学家与养生学家为我们留下了丰富的食疗经典著作，唐代孙思邈《备急千金要方》一书中已设有《食治》《道林养性》《退居饮食》《养老食疗》等专篇，收载有果实、菜蔬、谷米、鸟兽四类食物，总计154种，并利用医药学观点对日常食物进行了详细解说，使“食疗”成为专门的学科：宋朝《太平圣惠方》一书首次列出了对28种疾病进行食疗的具体方法，如咳嗽病人食杏仁粥、水肿病人食黑豆粥，明确了饮食的治疗学意义：而元代《饮膳正要》一书则第一次系统地总结了食物的药效和“食物疗法”。
这些简单有效的食养原理与饮食疗法，在漫长的生活实践中，被人们用十分精练、生动的语言概括和总结，形成了十分丰富而精深的养生谚语。
如：若要不失眠，煮粥加白莲；心气血不足，桂圆煨米粥；吃了十月茄，饿死郎中爷；大蒜不值钱，能防脑膜炎；红枣芹菜根，能降胆固醇；核桃山中宝，补肾又健脑：韭根韭叶，散淤活血；羊肉补气血，肺虚最相宜；一天吃三枣，终生不显老等。
这些谚语经过千百万次实践的检验而被肯定、流传下来，它们是群众食物养生经验的结晶。
食物养生是人生的重要课题，饮食是生命能源的源泉。
数千年来中华民族养生保健的成功实践充分证明“食疗”理论的高度智慧。
西方公认的“现代医学之父”希波克拉底在公元前400年也曾说过：“我们应该以食物为药，饮食就是你首选的医疗方式。
”这和中医“寓医于食”的观点不谋而合。
这种用食物调养身体，将食物视为天然药物的思想，对其深刻的哲理，今天的人们感受越来越深刻。
自人类进入21世纪以来，各种营养资源的开发和利用，使人们获得了越来越丰富的食物。
但是，如果不了解各种食物的性质和特点，不讲究饮食的科学，不但达不到强身防病、延年益寿的目的，还会有损健康。
因此，我们必须了解食物养生的知识，科学地计划与掌握自己的食物养生方法。
为了发掘祖国医学和饮食文化的丰富宝藏，造福社会，满足广大读者对科学饮食观和健康饮食方法的追求，指导病患者和一些特殊营养需求者的科学饮食，本书在吸取我国古代营养和食疗研究成果的基础上，综合运用现代生物学、营养学、卫生学、医疗学、烹饪学等科学原理，对人们生活中常见的畜肉类、禽肉类、水产类、鱼类、奶类、蔬菜类、果品类、饮料与调味品类、谷物豆类、坚果种仁类、虫杂类等280余种食物的性味特征、药典精论、营养成分、食用宜忌、健康妙用、选购指要、用法指要、养生药膳等知识作了简要介绍，并系统地说明了各种食物的营养结构以及其中的营养成分对人体

的积极作用与影响。
　本书中的养生智慧来自《黄帝内经》，是中华饮食养生科普系列丛书之一，是全国迄今为止涉及面最广、内容最为丰富的一本食物养生全典。
本书最大的特点是：师法自然，立足当代。
本书是人们合理选择食物和摄取营养的参谋，是人们调配膳食、防病治病、延年益寿的顾问，是可供各阶层读者和家庭随时查阅使用的案头书，是可供城乡保健单位及医疗卫生工作人员倦滥的参考书。
面对源远流长、博大精深的中华饮食文化与食物养生科学，由于作者水平有限，书中难免有错讹不当之处，诚祈专家、读者批评指正。
此外，本书在编写过程中，有关方面人员提供了诸多方便，使我得以参阅大量古代和现代有价值的资料，谨在此深表谢意。
　朱复融　于广州墨龟斋

内容概要

《黄帝内经食物养生手册》是一本家庭必备的食物养生手册、最齐全的中国家庭食物辞典。
书中共收录11类、278种食物，包括畜肉类、禽肉类、水产类、鱼类、奶类、蔬菜类、果品类、饮料与调味品类、谷物与豆类、坚果种仁类、虫杂类等，基本涵盖了家庭常见的所有食物，以传统医书《黄帝内经》的养生理念为指导，结合现代人的饮食习惯，全面介绍了中国传统食物养生的精华，重点介绍了食物配伍与日常饮食宜忌，对每种食物从性味特征、药典精论、营养成分、食用宜忌、健康妙用、选购指南、用法指要、养生药膳等方面进行论述，详尽实用，让您在日常饮食中学会养生。

作者简介

<<黄帝内经食物养生手册>>

书籍目录

上篇《黄帝内经》食物养生学概论 第一章《黄帝内经》食物养生学 第1节《黄帝内经》中的食物养生说 第2节《黄帝内经》中的食物“ 五味 ” 第3节《黄帝内经》中的食物“ 四性 ” 第4节食物的归经及代表性食物 第二章体质各证与饮食调养、宜忌 第1节体质各证自测与饮食调养原则 第2节各种虚证与宜补食物 第3节食物其他疗补功能 第三章食物配伍与饮食宜忌 第1节食物配伍分类与应用 第2节食物配伍相宜 第3节食物配伍相克 第4节食物应用禁忌 第5节中药与食物配伍禁忌 第6节病症忌口与发物忌口 第7节食物异常禁忌 第四章日常饮食习惯宜忌 第1节日常宜多食的食物 第2节日常饮食习惯禁忌 第3节食物与季节宜忌 第五章食物与营养素 第1节食物类型及所含的营养物质 第2节日常饮食中应注意摄入的7大营养素 第六章合理膳食与营养平衡 第1节人体对营养的最基本要求 第2节全面膳食与审因用膳相结合营养观 第3节膳食营养供给与机体生理需要平衡 第4节日常膳食配比及参考数据 下篇食物品类与养生功效 畜肉类 猪心 猪肾 猪肝 火腿 猪髓 猪皮 猪脑 猪胰 猪肺 猪肠 猪肚 猪血 猪蹄 猪肉 羊髓 羊骨 羊肚 羊肝 羊肉 兔肉 狗肉 牛蹄筋 牛肚 牛肝 牛肉 鹿肉 骆驼肉 猫肉 驴肉 马肉 阿胶 禽肉类 鹧鸪 鹌鹑 野鸡肉 鸽肉 麻雀 鹅肉 鸭血 鸭蛋 鸭肉 乌骨鸡 鸡蛋 鸡肉 水产类 淡菜 干贝 虾 蟹 海马 海龙 龟肉 鳖 海参 海蜇 蛙肉 牡蛎 河蚬 蚌肉 田螺 蚶子 蛤蜊 鲍鱼 鱿鱼 章鱼 墨鱼 鱼类 鱼鳔 黄颡鱼 …… 奶类 蔬菜类 果品类 饮料与调味品类 谷物与豆类 坚果种仁类 虫杂类

章节摘录

版权页： 插图： 紫菜俗称紫英、索菜、灯塔菜，为红藻门红菜科甘紫菜的叶状体，生于海湾内较平静的中潮带岩石上。
幼时为淡粉红色，渐变为深紫色，老时为淡黄色。
常见品种有长紫菜、圆紫菜、甘紫菜、条斑紫菜和坛紫菜等。
紫菜味道芳香，主要用作汤菜料，且药食兼优，素有“长寿菜”之称，汉代以前我国就有食用紫菜的记载，它被视为珍贵海味。
性味特征 性寒，味甘咸。
【天然药理】 紫菜含碘量很高，可用于治疗因缺碘引起的甲状腺肿大。
紫菜的有效成分有助于脑肿瘤、乳腺癌、甲状腺癌、恶性淋巴瘤等肿瘤的防治。
紫菜所含的多糖具有明显增强细胞免疫和体液免疫功能，可促进淋巴细胞转化，提高机体的免疫力，还可显著降低进血清胆固醇的总含量。
紫菜还可以预防人体衰老。
它含有大量可以降低有害胆固醇的牛磺酸，有利于保护肝脏；含有一定量的甘露醇，可作为治疗水肿的辅助食品。
【药典精论】 《本草纲目》：“病瘿瘤脚气者宜食之。
”《食疗本草》：“多食胀人。
”《随息居饮食谱》：“和血养心，清烦涤热，治不寐，利咽喉，除脚气瘿瘤，主时行泻痢；析醒开胃。
”食用宜忌 适宜于甲状腺腺瘤、淋巴结核、睾丸肿痛、乳腺小叶增生等患者食用；也适合高血压、动脉硬化、各类恶性肿瘤患者及肺脓肿患者支气管扩张吐黄臭痰时食用。
白发、脱发患者及盛夏季节消暑等也宜食用。
消化功能不好、素体脾虚者需少食，否则可致腹泻；腹痛便溏者禁食。
紫菜不宜与柿子同食；不宜与酸涩的水果共同食用，否则易造成胃肠不适。
健康妙用 紫菜与虾皮同煮汤食既补碘又补钙，对缺铁性贫血、骨质疏松症有确切的疗效，对动脉粥样硬化和高血压病均有辅助治疗作用。
与猪心同煮汤食用可清热除烦、利水养心。
适用于暑热引起的烦躁、失眠者；与豆腐同煮汤食可清热利尿、养心保肝；与香油同煮汤食可清肠通便，对便秘有较好疗效，特别适合老年和孩子食用。
【选购指要】 选购紫菜时以片薄，表面光滑，有光泽，洁净无杂质，含水量在9%以下老为佳品。
【用法指要】 紫菜的吃法有很多，如凉拌、炒食、制馅、炸丸子、脆爆，可与鸡蛋、肉类、冬菇、豌豆尖和胡萝卜等。

编辑推荐

《黄帝内经食物养生手册》编辑推荐：最实用的传统养生手册：《黄帝内经食物养生手册》以传统医书《黄帝内经》的养生理念为指导，结合现代人的饮食习惯，重点介绍了食物配伍与日常饮食宜忌，让您在日常饮食中掌握养生的智慧，简单又实用。
最全面的现代食品指南：全书收录11类、278种食物，包括畜肉类、禽肉类、水产类、鱼类、奶类、蔬菜类、果品类、饮料与调味品类、谷物与豆类、坚果种仁类、虫杂类等11类，基本涵盖了家庭常见的所有食物，给您提供全面又安全的食品指南。
最详尽的营养饮食攻略：书中详细地介绍了每种食物的性味特征、药典精论、营养成分、食用宜忌、健康妙用、选购指南、用法指要、养生药膳。
最权威的健康知识大全：《黄帝内经食物养生手册》由权威营养专家朱复融主持编写，借用生动的图文，教您吃对食物不生病。

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