

<<饮食决定健康>>

图书基本信息

书名：<<饮食决定健康>>

13位ISBN编号：9787510401688

10位ISBN编号：7510401682

出版时间：2009-5

出版时间：新世界出版社

作者：健康生活研究组 主编

页数：238

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>

## <<饮食决定健康>>

### 前言

曾经看到过这样一段故事，是关于“财富、成功与健康”的。  
一名妇女发现三位蓄着花白胡子的老者坐在家门口。  
她不认识他们，就说：“我不知道你们是什么人，但各位也许饿了，请进来吃些东西吧。”  
三位老者问道：“男主人在家吗？”  
她回答：“不在，他出去了。”  
老者们答道：“那我们不能进去。”  
傍晚时分，妻子在丈夫到家后向他讲述了所发生的事。  
丈夫说：“快去告诉他们我在家，请他们进来。”  
妻子出去请三位老者进屋。  
但他们说：“我们不一起进屋。”  
其中一位老者指着身旁的两位解释：“这位的名字是财富，那位叫成功，而我的名字是健康。”  
接着，他又说：“现在回去和你丈夫讨论一下，看你们愿意我们当中的哪一个进去。”  
妻子回去将此话告诉了丈夫。  
丈夫说：“我们让财富进来吧，这样我们就可以黄金满屋啦！”  
妻子却不同意：“亲爱的，我们还是请成功进来更妙！”  
他们的女儿在一旁倾听。  
她建议：“请健康进来不好吗？”  
这样一来我们一家人身体健康，就可以幸福地享受生活、享受人生了！  
丈夫对妻子说：“听我们女儿的吧，

## <<饮食决定健康>>

### 内容概要

当皱纹不知不觉爬上了眼角，当身体的某个地方出现异样，您是不是还在得意自己天生体健，身强力壮又年轻有活力呢?聪明的您如果有这种想法就表示：您的健康应该敲响警钟了!年轻时可以张狂，年轻时可以高傲，年轻时却不能挥霍身体，因为健康重在每时每刻。

本书从气血养生、五脏维护、饮食养生以及不同职业病的健康对策展开，围绕“吃”这个环节，让大家“吃”出健康，“吃”出年轻的朝气。

<<饮食决定健康>>

书籍目录

第一部分 天人合一：健康就会不请自来 第一章 顺应“生、长、收、藏”变化的四季饮食养生  
第二章 十二时辰对应十二脏腑的养生法则 第三章 东南西北饮食各有讲究第二部分 平衡饮食：  
不多不少刚刚好 第一章 阴阳平衡是健康的根本 第二章 酸碱平衡是健康的充分条件 第三章  
营养平衡是健康的必要条件第三部分 寓医于食：食补永远是最安全的健康法则 第一章 五谷为养  
：五谷杂粮最养人 第二章 五菜为充：营养蔬菜不可少 第三章 五畜为益：肉类食物也需要 第  
四章 五果为助：黄金果实最天然第四部分 审因施食：“对症下药”才会健康无忧 第一章 每天  
吃好三餐饭，健康来自好习惯 第二章 关注亚健康，生活好姿态 第三章 山珍海味要提防，过食  
不要谈健康 第四章 通宵达旦不休息，说起健康长叹息 第五章 电脑一族问题多，经营健康该小  
心

## <<饮食决定健康>>

### 章节摘录

第一章 顺应“生、长、收、藏”变化的四季饮食养生中医里一直强调饮食养生要讲究“天人合一”，这主要是因为，我们所处的宇宙自然是一个大天地，而人类则是一个小天地。

我们人类和自然在本质上是相通的。

所以，一切人事都要顺乎自然规律，达到人与自然的和谐，这当然也包括我们的饮食与养生。

《内经·素问·宝命全形论》里说：“人以天地之气生，四时之法成。

”《内经·素问·六节脏象论》里也有记载：“天食人以五气，地食人以五味。

”这些都说明我们人体要依靠天地之气提供的物质条件而获得生存，同时还要适应四时阴阳的变化规律，才能发育成长。

正如著名明代大医学家张景岳所说：“春应肝而养生，夏应心而养长，长夏应脾而变化，秋应肺而养收，冬应肾而养藏。

”我们人体五脏的生理活动，必须适应四季阴阳的变化，才能与外界环境保持协调与平衡，这样身体也才不会产生问题。

我们维持身体正常所需的营养，需要从大自然摄取食物以及通过呼吸空气来与大自然进行物质交换，从而维持正常的新陈代谢活动。

<<饮食决定健康>>

编辑推荐

《饮食决定健康》：您不需要知道的是：一个人生有多少种未来，一种食物有多少种做法。  
您需要记得的是：要选就选最好！  
年轻健康的身体、充满活力的未来、营养丰富的食物——一切其实很简单！  
年轻无极限的饮食秘诀，健康有保证的日常锦囊。

<<饮食决定健康>>

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>