第一图书网, tushu007.com

<<四时养生饮食>>

图书基本信息

书名：<<四时养生饮食>>

13位ISBN编号：9787535952783

10位ISBN编号：753595278X

出版时间：2011-1

出版时间：广东科技

作者：蔡洪光

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《四时养生饮食(第2版)》说明了四时养生的道理，道破了人为什么要补：阐述了食物为什么能够调理身体和治疗疾病，以及常用食物的性味、归经、功效。
重点介绍了如何根据一年四季的气候特点，安排日常饮食以及平时如何进补，包括补气、补血、补阳、补阴等。
同时，还介绍了如何运用五运六气的特点安排饮食。
达到养生保健的目的。
另外，也介绍了饮食之后的养生之法。
《四时养生饮食(第2版)》与众不同的特点就是：着重食物的阴阳属性和对症饮食，以调理身体。
本书编著蔡洪光医师编著的医学、养生、饮食等书广为流传，其实用性和稳定疗效一直受到国内外社会各界人士的好评。

作者简介

蔡洪光医师
　　广州人，1952年出生，大学毕业，并师从广州中医药大学针灸主任靳瑞教授、武当山道长郭高一及积善寺大师陈荫。
从事中医临床和教学二十多年，不仅擅长研究人体经络健康养生文化，还擅长钻研与其相关的经络全息手诊、面诊、舌诊、脉诊、腹诊等。
编著了《实用经络点穴疗法》、《中医经络消脂减腹健康法》、《四时养生与饮食》、《对症饮食》、《观手知健康》等中医系列丛书，其中《观手知健康》VCD系列(十碟)光盘已由太平洋音像发行公司向全国出版发行，受到社会各界的好评。

　蔡洪光医师主要能够将中医诊断、中草药、经络点穴、传统疗法的刮、拍、拔、灸及民间的饮食疗法之精华融为一体，其三通一平(一通经脉而祛痛、二通大肠而无病、三通血脉而长命、一平关键调心态)的中医经络整体综合疗法。
见解独到，与众不同，解决了许多亚健康和健康美容的问题，甚至一些奇难杂症往往手到病除，立起沉疴。

　蔡洪光医师编著的的经络、养生、饮食、诊断等书，广为流行，其实用性和稳定疗法一直受到国内外社会各界人士的好评。

<<四时养生饮食>>

书籍目录

四时与养生 一、生物与自然的关系 (一)植物与自然的关系 (二)动物与自然的关系 (三)人与自然的关系 二、人与动植物的关系 三、生物的阴阳属性 (一)植物的阴阳属性 (二)动物的阴阳属性人为什么要补 一、什么是虚证 二、引起虚证的原因 (一)六淫致病 (二)七情致病 (三)饮食致病 (四)体虚致病 三、虚证的判断 (一)气虚证 (二)血虚证 (三)阳虚证 (四)阴虚证 (五)气血两虚证 (六)阴阳两虚证 四、虚证的补养原则 五、如何才能达到“补”的目的饮食为什么能防治疾病 一、食物的性 (一)凉性或寒性 (二)温性或热性 (三)平性 二、食物的味 (一)酸 (二)苦 (三)甘 (四)辛 (五)成 三、食物的“升降沉浮” (一)升浮 (二)沉降 四、食物的“归经” 五、食物的补泻 六、饮食的防治作用 (一)补——补益脏腑 (二)泻——泻实祛邪 (三)调——调整阴阳 七、酸、甜、苦、辣、咸的饮食作用 八、食物的配伍 (一)协同作用 (二)拮抗作用 九、饮食的宜忌 十、煲汤的技巧常用食物 一、谷类 二、豆类 三、肉类 四、水产类 五、蔬菜类 六、果品类 七、蛋乳类 八、调味类 九、常用食物性能歌诀 十、24种抗癌食物 十一、10种不宜吃的食物四时饮食 一、四时饮食的特点 二、春季饮食 三、夏季饮食 四、秋季饮食 五、冬季饮食日常饮食 一、补气食法 二、补血食法 三、补阴食法 四、补阳食法 五、中性食法 六、日常养生饮食总则 七、饮食解毒注意 八、我的生活习惯 (一)不可熬夜 子时(23～1点)一定要平躺 (二)不可睡懒觉 卯时(5～7点)一定要起来 (三)永远不吃饱凡吃七分饱 (四)有钱难买春头泄每年斋戒一个月 每周素吃一天 (五)日常饮食要三清 (六)每天一定维生素还要磷脂和花粉 (七)走路下蹲深呼吸健康长寿要温腹 (八)人要长命血要干净——三七参须粉 (九)常怀感恩之心 经络自然畅通五运六气养生饮食 一、何谓五运六气 二、五运六气养生饮食食后养生法 一、食后养生要领 (一)食后慢步走 (二)食后宜制怒 (三)食后手摩腹 (四)食后须漱口 二、饮食精言 三、长寿精言 四、养生十六精言 五、古人论养生附一 100年五运六气养生表附二 食物相克中毒图解

<<四时养生饮食>>

编辑推荐

现时饮食疗法之书已不下数百本，食方上万，基本上都是基于营养理论，但如何才能适应自己的需求呢？
当你上市场买菜回来，又如何能充分发挥这些食物的作用呢？
《四时养生饮食》通过四时养生的道理，重于食物的阴阳属性，根据民间实用价廉的家常食法，使读者在日常生活中就能够对症饮食，调摄四时，达到真正的养生目的。
《四时养生饮食（第2版）》编著蔡洪光医师编著的医学、养生、饮食等书广为流传，其实用性和稳定疗效一直受到国内外社会各界人士的好评。

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