第一图书网, tushu007.com

<<曹开镛谈男人养生丛书>>

图书基本信息

书名：<<曹开镛谈男人养生丛书>>

13位ISBN编号：9787548403715

10位ISBN编号：7548403712

出版时间：2012-3

出版时间：哈尔滨出版社

作者：曹开镛

页数：290

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

前言

随着我国的綷-济转型和社会快速发展，以及老龄化社会的到来，男人的生理、心理等疾患正在成为影响綷-济发展的社会问题。
当今世界的疾病谱和医学模式都在发生着深刻的变化。
疾病谱正从以营养不良和传染性疾病为主，向社会心理疾病转变。
医学模式也由生物医学向生物—心理—社会医学转变，由单纯的针对疾病的诊断治疗，向预防、保健、养生、康复相结合的模式转变。
医学模式的改变，必将推动人类健康理念的变革。
回归自然和绿色生活将成为时代的新潮流。

近年来，随着科技进步和人民生活的改善，大家对养生保健的兴趣越来越浓厚，深刻地认识到养生保健对促进身心健康，加快病体康复，实现人生幸福的重要性。
中医养生学受到众人关注也就是顺理成章的事情了。
中医养生学除了与中医学的发展有直接的关系外，还深受古代哲学、宗教、伦理道德及民风习俗的影响。
华夏民族在长期的养生保健实践中，积累了丰富的綷-验和方法，形成了一套完整的养生思想和理论，是具有深厚内篦-的宝贵文化遗产。

现今面对人类社会强烈的健康需求，发挥中医养生学的特色和优势，普及推广中医养生学的独特养生保健方法，确为正当其时。

曹开镛教授主编的《曹开镛谈男人养生丛书》付梓之前送我先睹为快。
我读后感到这套丛书有三大特色：一是科学性。
以曹开镛教授为代表的海内外中医专家，都有丰富的临床綷-验，他们以中医学为立论基础，又融合了现代医学的先进成果，集古今中外养生保健的精华于一体，具有严谨性和科学性。
二是普及性。
这套丛书以通俗易懂的语言，全面介绍了男性养生的方方面面，诸如补肾、健脑、起居、饮食、房事、心理、运动、环境、按摩、四季、药膳等等，是一套普及中医养生知识，指导“未病先防，已病防变”，推广健康理念，促进男性自我保健、延年益寿的好书。
三是实用性。
这套丛书提出的许多养生方法和技巧，都具有现实可操作性，它对男性的养生实践将给予具体的指导。

曹开镛教授现任国际中医男科学会主席、世界中医药学会联合会男科专业委员会会长、天津曹开镛中医男科医院院长，曾任中华中医药学会男科分会主任委员。
他是中医男科事业的开拓者和创始人之一，在临床医疗、药品保健品研发、中医药对外交流、中医人才培养、中医养生学的研究与普及等多个领域建树颇多，成果丰硕。
我乐为曹教授主编的养生丛书作序。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

曹开镛谈男性养生丛书是哈尔滨出版社倾情奉献给男性读者的养生保健书。

本套丛书是由著名中医男科专家、天津曹开镛中医男科医院院长曹开镛教授组织编写。

第一图书网, tushu007.com

<<曹开镛谈男人养生丛书>>

书籍目录

一、概述
1.什么是养生药膳
2.养生药膳的发展历史
3.养生药膳的治疗診-理
4.养生药膳的使用診-则
5.养生药膳应用的注意事项
6.养生药膳烹调技术的要点
7.男性养生药膳调理的重点
二、补肾阳养生药膳方
三、补肾阴养生药膳方
四、阴阳双补养生药膳方
五、疏肝养生药膳方
六、健脾养生药膳方
七、除湿养生药膳方
八、减肥养生药膳方
九、祛寒养生药膳方
十、健脑养生药膳方
十一、房事养生药膳方
十二、四季养生药膳方

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

1.什么是养生药膳　　养生药膳不仅是中国中医药文化遗产的一个重要组成部分,更是中华饮食文化中的一颗明珠。

养生药膳是在中医药理论的指导下,通过药物和食物的配伍、组合,借助中国传统的烹调技术和方法,将中药、食物和调料三者巧妙搭配,精制成有色、香、味的一种既有药物的功效,又有食物的美味和营养,既能充饥,又能防病治病、保健益寿的特殊养生膳食。

养生药膳,不是一般的营养食物,而是现代医学所称的功能性食物,是膳食保健的一种高端食品,是中药和食物两者的科学配合,药借食味,食助药性,发挥衆-同作用,变苦口的药物为美味的佳肴。

所以说,养生药膳是充分发挥中药功效的美味佳肴,是特别能满足人们“厌于药、喜于食”天性的一种佳品。

而且养生药膳取材广泛,易于普及,是可以在家庭中自制的,深受大众喜爱。

养生药膳亦是中华民族传统的膳食方法和中国医药科学的巧妙结合,是用于养生和辅助治疗的好方法。

2.养生药膳的发展历史　　养生药膳起源于哪个年代?学术界公认的是我国现存的第一部中医学理论专著《黄帝内綷-》,它约成书于先秦至西汉年间,距今2 000年左右。

《黄帝内綷-》这部包括《灵枢》和《素问》两部分共18卷、162篇的巨著,记载了13首药方,包括外用方3首,内服方10首。

其中药膳方6首。

最典型的药膳方是治疗血枯病（血虚症）的墨鱼骨丸,方中只有茜草一味草药,其余墨鱼、麻雀卵、鲍鱼均为动物性食物,既味道鲜美又效果好。

秦汉时我国出了第一部药物学专著《神农本草綷-》。

书中十分注意收载能补益强身、防病抗衰的食物,如薏米、枸杞子、大枣、茯苓、鸡、蜂蜜、藕等,它为养生药膳食疗用药提供了丰富资料。

……

第一图书网, tushu007.com

<<曹开镛谈男人养生丛书>>

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