

<<中医体质的饮食调理>>

图书基本信息

书名：<<中医体质的饮食调理>>

13位ISBN编号：9787802454217

10位ISBN编号：7802454212

出版时间：2010-1

出版时间：军事医学科学出版社

作者：王国玮，李建 主编

页数：202

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>

<<中医体质的饮食调理>>

前言

《黄帝内经·素问》曰：“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。”

这是两千多年前的古人告诉我们：最聪明的医生“治未病”。

那么什么是“治未病”呢？

就是根据自己的家族情况、个人体质，辨明发病倾向，从而找出预防疾病或推迟疾病发生的办法。

“治未病”是中医学的健康观，是奉献给人类的健康医学模式，是古代医家几千年来在中医预防和制服瘟疫的过程中不断总结和完善的“未病先防、既病防变”的科学思想。

随着社会的进步，人们渴望健康的欲求日益增长，人们逐渐认识到单纯治疗“已病”是消极被动的，是对医学主体功能的削弱与颠倒。

这昭示着21世纪的医学将不再继续以疾病为主要研究对象，而是以人的健康为研究对象与实践目标的健康医学，它将是未来医学发展的方向。

世上本无病，愚人使生之。

一般人认为人年纪大了、老了，就要生病，病多了、病久了就走向死亡。

很少人会去想：人有没有可能不生病呢？

当然可能，长生不老是一种实现不了的奢望，但健康到老、无疾而终是人人都可以做到的，只是大多数人不知道方法。

《黄帝内经》中说“上古之人，春秋皆度百岁而动作不衰”，反观今时之人却“年半百而动作皆衰”。

这是因为世上原本是没有病的，而造成疾病的原因往往是人的无知行为所造成。

如人为了满足自己各种各样的欲望，严重地破坏了生态环境，出现海啸、地震、干旱、水灾等，你对自然进行破坏，自然就对你进行惩罚。

而且，人也没有放过自己——透支体力、精神浮躁、饮食不合理、缺乏运动、没有良好的生活规律。

你对自己的内环境过度开采，身体就拿疾病来惩罚你。

在中医体质学中，体质的概念是指人体生命过程中，在先天禀赋和后天获得的基础上形成的形态结构、生理功能和心理状态等方面综合的、相对稳定的固有特质，是人类在生长发育过程中所形成的与自然、社会环境相适应的人体个性特征。

表现为结构、功能、代谢以及对外界刺激反应等方面的个体差异性，对某些病因和疾病的易感性，以及疾病转变转归中的某种倾向性。

<<中医体质的饮食调理>>

内容概要

你知道自己是什么体质吗？

你知道这些体质的特点吗？

你知道根据自己的体质哪些食物可以吃、哪些食物不宜吃吗？

本书用通俗易懂的语言介绍了体质的起源、分类，以及现代学者对体质的研究成果；更详细地讲解了健康人常见的平和体质、亚健康人常见的偏颇体质的特点和养生要点；重点介绍了这些体质的饮食调养，从66种人们常吃食物的性味、功用、来历传说、内含营养值、现代研究、如何食用等几方面来讲述，使广大读者对这些食物能有新的了解，并且还介绍了这些食物的烹饪制作过程，具有一定的实用性。

本书特别适合于对中医感兴趣、对健康感兴趣、对食疗感兴趣的广大读者。

这是一本科普读物，但书中渗透着中国人的文化、中国人的健康理念、中国人的饮食习惯。

希望本书能够成为您的良师益友。

<<中医体质的饮食调理>>

作者简介

王国玮，首都医科大学附属北京中医医院副院长兼北京中医医院“治未病”中心主任。
现兼任中华中医药学会亚健康分会副主任委员；中华中医药学会科普分会委员；北京中医药学会全科医师专业委员会主任委员；北京中医药学会科普专业委员会副主任委员；北京中医药学会肝病专业委员会委员等职。

撰写中医养生保健方面的科普文章900余篇，出版了《上医治未病》、《食物是天然的药物》等书。在“亚健康中医调理”、“中医养生”的研究及“健康管理”、中医进社区的尝试等医学管理方面，也取得了显著成绩。

李建，首都医科大学附属北京中医医院“治未病”中心传统医疗部主任，主任医师。

荣获全国第三批名老中医继承工作中优秀继承人称号及全国中医药学会颁发的全国百名科普专家的称号。

担任中华中医药学会亚健康分会委员、北京中医药学会全科医师专业委员会秘书长、北京中医药学会科普委员会委员、《中国临床医生》杂志编委。

近10年撰写并发表了医学论文50余篇，主编了《十大常见疾病中医调理》、《中医儿科临床禁忌手册》等医学论著十余部。

<<中医体质的饮食调理>>

书籍目录

第一章 体质的源流与分类 一、体质的源流 二、古籍中体质的分类 三、现代临床体质分类 四、中医体质分类与判定标准第二章 平和质的饮食调理 第一节 平和质的特点与饮食调养 一、平和质的特点 二、平和质的饮食调养 第二节 四季的特点与饮食调养 一、春季的特点与饮食 (一)春季的特点与养生 (二)春季常见食物的食疗 韭菜 香椿 大葱 笋 荠菜 菠菜 二、夏季的特点与饮食 (一)夏季的特点与养生 (二)夏季常见食物的食疗 两瓜 番茄 桃 木耳 马齿苋 三、秋季的特点与饮食 (一)秋季的特点与养生 (二)秋季常见食物的食疗 梨 百合 红薯 茄子 菊花 洋葱 南瓜 四、冬季的特点与饮食 (一)冬季的特点与养生 (二)冬季常见食物的食疗 白菜 姜 金橘 圆白菜 香菇 蒿子杆 蜂蜜第三章 偏颇体质的饮食调理 第一节 阴虚质的特点与饮食渣理 一、阴虚质的特点与调养 二、适宜食用的食物 海参 牛奶 银耳 黑芝麻 三、常见病 便秘 第二节 阳虚质的特点与饮食调理 一、阳虚质的特点与调养 二、适宜食用的食物 核桃 羊肉 雀肉 鹿肉 三、常见病 腰腿痛 第三节 气虚质的特点与饮食调理 一、气虚质的特点与调养 二、适宜食用的食物 大枣 小米 扁豆 鸡肉 胖头鱼 三、常见病 自汗 感冒 第四节 血虚质的特点与饮食调理 一、血虚质的特点与调养 二、适宜食用的食物 桑葚 阿胶 猪肉 牛肉 荔枝 甲鱼 三、常见病 贫血 第五节 气郁质的特点与饮食调理 一、气郁质的特点与调养 二、适宜食用的食物 白萝卜 玫瑰花 荞麦 大麦 三、常见病 失眠 更年期综合征 第六节 血瘀质的特点与饮食澜理 一、血瘀质的特点与调养 二、适宜食用的食物 红糖 黄酒 番木瓜 山楂 三、常见病 痛经 头痛 第七节 湿热质的特点与饮食调理 一、湿热质的特点与调养 二、适宜食用的食物 苦瓜 绿豆 冬瓜 芹菜 黄瓜 三、常见病 痤疮 痔疮 第八节 痰湿质的特点与调理 一、痰湿质的特点与调养 二、适宜食用的食物 薏苡仁 橘皮 枇杷 鲤鱼 三、常见病 糖尿病 第九节 特禀质的特点与饮食调理 一、特禀质的特点与调养 二、适宜食用的食物 莲子 粳米 山药 花生 胡萝卜第四章 中医体质的自我测试 一、中医体质的分类与判定表 二、判定方法 三、判定标准 四、示例

<<中医体质的饮食调理>>

章节摘录

插图：中医的体质学说不仅在诊病治病方面提供了具体的方法，而且认为是否得病也与体质有密切的关系，比如同样的环境或者致病因素下，有的人会得病，而有的人却安然无恙。

而且即使在得病后，这些人所患的病所表现的症状也不尽相同，正如《医理辑要》中所说：其“易风为病者，表气素虚；易寒为病者，阳气素弱；易热为病者，阴气素衰；易伤食者，脾胃必亏；易劳伤者，中气必损”。

说明体质因素对某些致病因素表现为易感受其邪，这就为人们“治未病”——未病先防提供了重要的理论依据和预防方法。

新中国成立以来，中医界的广大医务工作者十分重视对体质的研究，尤其是进入20世纪70年代后，全国的中医药大学和中医药研究机构从50年代的成立阶段，逐步进入了巩固发展阶段，中医学者们对中医理论与实践的研究逐步深入，对体质的研究也渐露头角。

尤其是以北京中医药大学的王琦教授为代表的中医学者通过对《黄帝内经》和历代医家有关体质的深入发掘、研究，从多角度对中医体质加以研究，取得了丰硕的成果。

二、古籍中体质的分类由于先天禀赋有强弱，饮食气味有厚薄，方位地势有差异，贫富贵贱苦乐各不相同，从而导致了个体差异。

因此，祖国医学非常重视对不同人体特征进行分析。

古医籍中记载了大量的关于体质的论述，从多方面对体质进行了分类。

<<中医体质的饮食调理>>

编辑推荐

《中医体质的饮食调理》：体质是指人这个机体所具有的一种素质，是反映人的身体健康与否而处于的一种状态。

每种体质都有其特点，以及可能发生某类疾病的趋向。

体质具有先天遗传性、群类趋同性、个体差异性、相对稳定性、动态可调性等特性，因此，认为体质是由先天秉承父母的遗传、又受后天多种因素影响综合而形成的，尤其是后天因素时体质的形成影响很大。

<<中医体质的饮食调理>>

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>