第一图书网, tushu007.com

<<食物分七味，吃对才健康>>

图书基本信息

书名：<<食物分七味，吃对才健康>>

13位ISBN编号：9787807637257

10位ISBN编号：7807637250

出版时间：2012-1

出版时间：广西科学技术出版社

作者：崔炳甲

页数：246

译者：李学权

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

前言现代人的生活无疑是富足的，医学高度发达，人类的寿命也延长了不少。
但得各种生活习惯病和疑难杂症的患者的数量也在急剧增加。
我是抱着“这究竟为什么”的疑问开始撰写此书的。
疾病的形成主要有两种原因：一种是外面的邪气进入人体后引起疾病，另一种是人体内部的原因引起疾病。
人体本身导致的疾病大多是由错误的生活习惯引起的。
当错误的生活习惯几十年如一日地重复时，体内日积月累的毒素就会引发各种疾病，我们把这种疾病称为生活习惯病。
代表性的生活习惯病有高血压、糖尿病、高脂血症等，就连癌症也可视为生活习惯病的一种。
中医学理论认为不协调的饮食、生活、情绪变化、性生活是导致生活习惯病的基本原因。
其中，最具影响力的当属我们每天都会吃的食物。
食物固然可以维持人类生命，并在一定程度上帮我们抵抗疾病，但不合理的食物和饮食习惯反而会增加毒素，诱发疾病。
所以，了解食物是每个渴望健康的人都应该学习的必修课。
西医研究食物用的是成分分析法，大家熟悉的也是这种方法。
不过在中医看来，成分分析虽有作用，但决不能挖掘出食物全部的价值。
中医根据食物的冷热属性、升降浮沉，以及五味和五脏六腑之间的关系看待食物。
现代慢性病和疑难杂症有很大一部分都是因为忽视食物的属性，只关注成分和营养而发生的。
中医医生并不是向大家提供各类民间疗法的人。
中医医生不仅是医疗工作者，还是药材专家和食品专家，是提供整体性的疾病预防和治疗方法的人。
为了预防现代人的生活习惯病，大家有必要试着把中医的一些观点引入生活中。
看待世界的角度因人而异。
本书用一名中医的眼光阐释了健康与食物的关系。
对关注中医的人来讲，本书并不难懂，只要认真通读本书，我相信它一定会在保持健康方面给大家带来有益的帮助。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

用食物的寒热平衡人体的寒热，用七种味道的不同作用养护五脏六腑、调节心情，用不同季节里的食物预防疾病、增强抵抗力。

讲解几种老百姓最喜欢的补药，吃对时、吃对量，发挥食补的最大功效。

介绍东方人的健康饮食法，用中医营养学弥补西医营养学的不足，消除现代人最大的健康隐患，用滋养阴气的方法消除火气，用三餐饮食调节胃肠。

作者简介

金刚山中医院院长，尚志大学中医学院兼职内科教授。
毕业于尚志大学中医学院，后在圆光大学获得中医学博士学位。
曾任圆光大学益山中医院内科主任。

<<食物分七味，吃对才健康>>

书籍目录

医学源自生活
想要活得好，必须重预防 2
一切疾病源自生活习惯 5
疾病是积累在体内的邪气引发的 9
了解阴阳才能百战百胜 11
了解自己是阴性体质还是阳性体质 14
西医营养学暴露的问题 17
食物的属性决定人的属性
有药效的食物和有毒的食物 24
食物是维持生命所必需的 26
偏食会让我们患上食物性疾病 30
健康的时候更要什么都吃一点 32
按体质吃饭容易造成偏食 34
饮食习惯决定性格 37
按照寒热属性挑食物 41
储藏状态和烹调方法会影响食物的属性 46
怎样判断自己的寒热 50
五脏六腑的冷热属性 51
食物的寒热属性会影响疾病 54
错误的饮食习惯是引起上火和寒病的元凶 55
要吃就吃温热的 57
知七味就能养好五脏六腑
七味是什么 60
味道也分阴阳 61
五味和五脏六腑的关系 62
辣味——不要每天都吃辣味食物 64
甜味——甜味引来生活习惯病 72
淡味——清淡的饮食可以预防食毒 79
咸味——吃得多会减寿 82
酸味——酸味食物是药也是毒 89
苦味——泻火又减肥 95
涩味——预防和治疗腹泻 98
用当季食物制定你的食谱
当季食物的重要性 102
营养和成分学忽视了大自然的精气 103
四季饮食健康法 105
春季饮食——摄取春天里上升的气息 108
夏季饮食——用当季食物轻松解决夏季保养难题 110
雨季饮食——去除湿热才能守护健康 115
秋季饮食——为过冬做准备 117
冬季饮食——克服寒冷，预防感冒 119
按季节吃杂粮饭，好于常年吃五谷饭 122
少吃肉才健康
东方人和西方人的饮食、风俗、体质的区别 130
东方人的肠道比西方人长 131

真正威胁健康的是以肉食为主的饮食习惯 132
中医是如何看待肉食的 134
不同体质和季节吃不同的肉 140
不能吃肉喝牛奶的孩子该如何补充蛋白质 145
现在的饮食习惯让孩子只长个子却不健康 147
火气越大肉质越松软 149
食物的本质
牛奶不是谁都能喝的营养品 152
牛奶其实是药物而非食物 155
牛奶的副作用 157
牛奶、酸奶和便秘 158
老年人便秘喝牛奶紫苏粥 160
危害健康的早餐—— 一杯冷牛奶 162
面粉中有热毒 164
方便面是儿童健康的热性炸弹 168
阴阳平衡的好食品——辣白菜 170
可缓解压力的绿茶健康法 173
如何正确吃人参 177
无病长寿的饮食健康法
大自然和人体时钟要保持协调 186
早餐是可补充阳气的灵丹妙药 187
晚餐综合征是万病根源 189
最适合饭后吃的食物 191
饭后散步是最好的运动 194
保持健康的六大饮食原则 197
一次不能吃得太多的四个理由 199
每个人都可能有食滞和食积的问题 201
胃镜查不出原因的胃疼 206
让酒变成补药的方法
世上食物本无好坏之分 210
酒的属性和好处 210
一日饮酒量不超过三杯，佐饭酒不超过一杯 212
酒带给我们的疾病 213
酒后性生活伤元气 215
喝酒时和喝酒后不宜吃的食物 218
古老有效的醒酒法 218
可解酒毒的食物 219
饮水量关系到健康大问题
水也是一种影响健康的食物 222
水是造成疾病的原因之一 223
根据体质和年龄正确饮水 225
要区分喝冷水和喝热水的时机 226
预防脱水才是重中之重 228
适合东方人的饮食生活
现代人的饮食生活应以滋养阴气为主 232
最适合东方人的饮食法 233
抗生素和医生们的梦想 234

第一图书网, tushu007.com

预防感冒的生活习惯 236
后记 245

章节摘录

辣味让思绪散乱吃过多辣味的东西会损伤神经系统。
辣味所含的热气会兴奋心脏。
人们在斗鸡之前会让比赛的公鸡喝一些辣椒水，就是想利用辣味的兴奋作用，刺激公鸡的好斗心。
同样，平日里容易兴奋且好斗心较强的人和经常失眠的人应尽量少吃辣味食物。
此外我们还可以回想一下吃了特别辣的辣椒和芥末后的情形，相信大家都会有热辣气息直冲头顶，大脑瞬间一片空白的感觉。
辣味进入体内后，会搅乱体内气机并影响大脑和思绪，让人短时间内无法聚精会神。
我们可以想象儿童吃辣味食品后的表现。
有一部分儿童之所以表现得行为散漫、精神不集中、具有逆反心理和暴力性，多少与辣味有些关系。
儿童体内之火普遍比成人大。
因此，儿童食品应尽可能地避免辣味。
除了辣味之外，甜味也会影响大脑。
请时刻记住辣味和甜味都属于具有上升作用的阳性味道。
辣味刺激情感，增强性欲过辣会损伤精气。
很久以前辣味就成了佛教、道教的修行者必须回避的禁忌之一。
他们相信辣味不仅会刺激情感、触发怒火，还具有壮阳、提高性欲的作用。
因此，蒜、葱、韭菜等辣味食物都成了佛教徒和道教徒的禁忌食物。
辣味的热气在刺激心脏、增强性欲的同时还会妨碍参禅和冥想。
喜欢吃辣的人会在不知不觉中“欲火焚身”，并急于排泄性欲。
除了辣味，现代人最爱吃的另一类食物——肉类——也具有提高性欲的功能。
所以，每天晚上欲火高涨的人最好留意一下自己的饮食，远离辣味和肉类食物。
家有子女的父母都知道现代青少年性问题很严重。
如果想让孩子少受性冲动的影响，也要控制孩子对辣味食物和肉类的摄取量。
此外，出汗即意味着体内精气的流失。
所以，大量流汗会让我们损失大量精气。
那么，多汗体质的人又该如何避免体内精气的流失呢？
爱流汗的人应远离辣味。
无论是白天活动易出汗者，还是夜间睡觉时大量出汗的人，都要禁食辣味食物。

后记

转眼间，投身中医已经20多个年头了。
在学习中医和诊治患者的20多年里，我内心始终有一股莫名的渴求，那就是对中医是否有了正确的了解？
深奥的中医的极限在哪里？
中医可否成为主流医学？
　在探索的过程中，我无意间看到了创立形象医学理论的知山朴仁奎先生和在大田大学教生理学的碧岩金光浩先生的书籍。
书中的理论给了我极大的冲击，我对两位先生坚持纯中医理论的做法深表赞同，并通过两位先生的著作了解到很多知识，从而引发我做更深刻的思考。
　知山先生在书中写道：“中医就是生活医学，生活中得不到应用的医学不能算是中医。
”正是知山先生的这句话，赋予了我撰写本书的动机。
讲究信任与实践的中医是超越现在的主流医学西医学的惊人学问。
　碧岩先生也在书中写道：“中医是大自然医学。
中医医生们要在《黄帝内经》的基础上发展大框架的中医。
”碧岩先生的这句话让我顿时明白，之前我只是把西医和中医理论大致融合在一起，从那一刻起，我决定全身心地投入到中医的学习中，投身到领悟大自然和人类的学问当中。
　在这里我再一次感谢两位先生的教诲。
同时，向三年以来一直坚持作精彩讲座的大韩形象医学学会的各位教授表示衷心的感谢。
　本书是我多年学习心得的总结。
撰写书稿时，我努力保持忠实中医典籍的原则。
对现代人而言，《东医宝鉴》中的内容弥足珍贵，它们不是脱离时代、毫无用处的理论。
《东医宝鉴》引用了《黄帝内经》等中医著作的内容，我只以《东医宝鉴》为蓝本，并未把引述内容的原出处一一标明，希望大家见谅。
　本书即将出版之际，我想起了很多对我一生有很大帮助的人。
首先，我把此书献给养育我、爱我，却在临终之前未能见到我一面的爷爷和奶奶。
其次，这本书也献给为我操心的父母。
还有在写作期间，未能与我一起享受天伦之乐却从未抱怨过的妻子和孩子们，我想对你们说一声谢谢。
　还有一直以来都非常关心我的韩尚焕教授，欣然提笔写下推荐词的李勇范校长，通过论文《未来疾病形态变化研究》帮助我丰富本书内容的方正均教授，谢谢你们给予我的关爱和帮助。
　最后，感谢柳熙荣教授和孙荣基医生。
撰写本书的时候，孙荣基医生的著作《远离对身体有害的食物，碰都不要碰》给了我很多启发。
　常言说：“民族的就是世界的。
”我认为医学也是如此。
极富民族特色的中医才是最富竞争力的医学。
这种医学究竟是什么样子？
现代人该如何学习和探索它呢？
这是值得我们深思的话题。

编辑推荐

《食物分七味,吃对才健康》编辑推荐：第一本中医味道食疗养生攻略，第一本弥补西医营养学不足的中医营养学，三大选择食物要点——分寒热、辨味道、看季节，找到你的真命食物。
五种“补药”——肉、牛奶、人参、酒、水，吃对是药，吃错是毒，两个最适合现代中国人的健康饮食法——减少食量、滋养阴气，人人都可无病长寿。

第一图书网, tushu007.com

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