

<<飲食中的太極圖>>

图书基本信息

书名：<<飲食中的太極圖>>

13位ISBN编号：9789576597473

10位ISBN编号：9576597471

出版时间：2009-12-01

出版时间：宇河文化

作者：黃中平

页数：265

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>

<<飲食中的太極圖>>

內容概要

《飲食中的太極圖》參照《黃帝內經》和《易經》等古文典籍，以深入淺出的文字將先賢的養生哲學呈現在讀者的面前，並以切實可行且科學的方法，提供人們的日常飲食作為參考。作者從人體五臟的相生相剋到一年四季不同的飲食宜忌，用淺顯的語言將太極圖中陰陽的此消彼長應用於飲食，為讀者朋友們提供具有可操作性的飲食參考，進而實現養生保健和延年益壽的美好願景。

<<飲食中的太極圖>>

作者簡介

黃中平，成長於中醫世家，自幼即跟隨父親學習藥草知識與脈理論治，多年看診經驗，對於中醫理論與實證有深厚學養基礎。

鑽研中醫學二十年，深入研究中藥的科學分析，成果卓著。

著有《男人應該這樣吃》、《以食治病》等書。

<<飲食中的太極圖>>

書籍目錄

前言第一章 飲食與人體平衡——健康的身體從飲食中來第一節 人體健康的標準第二節 人體的陰陽平衡第三節 陰陽平衡是健康的基礎第四節 人體為什麼會陰陽失衡第五節 陰陽失衡，百病始生第六節 以飲食平衡人體第二章 五臟的陰陽平衡——人體的太極圖第一節 人體的五行第二節 肺屬金第三節 肝屬木第四節 腎屬水第五節 心屬火第六節 脾屬土第三章 春夏為陽，秋冬為陰——四季飲食中的太極圖第一節 春生春季六大節氣養生原則春季相宜的飲食搭配春季飲食的禁忌第二節 夏長夏季六大節氣養生原則夏季相宜的飲食搭配夏季飲食的禁忌第三節 秋收秋季六大節氣養生原則秋季相宜的飲食搭配秋季飲食的禁忌第四節 冬藏冬季六大節氣養生原則.....第四章 飲食中的相生與相剋——瞭解食物的屬性、營養及搭配

<<飲食中的太極圖>>

章节摘录

蒲公英 蒲公英，又名黃花地丁，其性寒味甘苦，入肝、胃經，具有清熱解毒、健胃利膽、清肺利痰、消腫散結、養陰涼血、通乳益精、舒筋固齒等作用。

其嫩葉不管是生食、炒食、調羹、涼拌、做湯，還是製餡包成水餃、蒸包，都具有很好的食療功效，既可益壽延年，又能防癌抗癌。

除了以上野菜之外，田野中可以食用的野菜還有“山菜之王”美譽的蕨菜，具有清熱解毒、潤腸、降氣、化痰等作用，對於高血壓、頭暈失眠、子宮出血、慢性關節炎等症有一定的療效，而且對流感也有積極的預防作用。

此外，像苦菜有解毒、降火的功效，可適量食用。

茴香的嫩葉也可做為春季蔬菜食用，具有行氣、散寒、止痛的作用。

野菜雖然好吃且能保健養生，但是也要注意，多數野菜性涼致寒，易造成脾寒胃虛等病，所以也不要過量食用野菜。

除了以上春季所特有的野菜以外，也有很多蔬菜適合在春季食用。

蔥 蔥的食用和藥用價值兼具，蔥中含有的維生素C含量比蘋果高10倍，從藥用價值來講，蔥性溫、味辛，具有散寒、健胃、發汗、祛痰、殺菌的功效，其中所含的蔥蒜辣素，有較強的殺菌作用，因此，在春季呼吸道傳染病流行時，適當吃些生蔥有一定的預防效用。

另外，蔥渾身是寶，蔥白可通陽發汗、解毒消腫；蔥葉能利五臟、消水腫；蔥汁可散淤血、止痛、解毒；蔥根能治便血及消痔。

.....

<<飲食中的太極圖>>

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>