

<<中医养生与食疗>>

图书基本信息

书名：<<中医养生与食疗>>

13位ISBN编号：9787117159661

10位ISBN编号：7117159669

出版时间：2012-6

出版单位：人民卫生出版社

作者：陈岩 编

页数：271

字数：389000

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>

## <<中医养生与食疗>>

### 内容概要

本书是中医药的重要组成部分，以中医理论为指导，充分体现了中医的整体观、辨证观、健康观和养护观，运用中医的各种方法增强体质、预防疾病，从而达到善待生命、理顺健康的目的。本教材专业理论与技术应用并重，以提高技术应用能力为宗旨，努力拓宽学生视野，有利于其进一步发展。

## <<中医养生与食疗>>

### 书籍目录

#### 上篇 中医养生

##### 第一章 中医养生概述

###### 第一节 养生的概念及特点

###### 一、养生的概念

###### 二、养生的特点

###### 第二节 养生的历史沿革

###### 一、上古时期

###### 二、春秋战国时期

###### 三、秦汉时期

###### 四、晋隋唐时期

###### 五、宋金元时期

###### 六、明清时期

###### 七、近现代时期

##### 第二章 中医养生观念及基本原则

###### 第一节 养生观念

###### 一、生命观

###### 二、寿夭观

###### 三、健康观

###### 四、养护观

###### 第二节 养生基本原则

###### 一、重视正气

###### 二、天人相应

###### 三、形神并养

###### 四、辨因施养

###### 五、动静相宜

###### 六、综合调养

##### 第三章 常用中医养生方法

###### 第一节 情志养生

###### 一、情志与健康

###### 二、情志变化的影响因素

###### 三、情志养生的方法

###### 第二节 起居养生

###### 一、起居与健康

###### 二、起居养生的方法

###### 第三节 饮食养生

###### 一、饮食与健康

###### 二、饮食养生的原则和方法

###### 第四节 运动养生

###### 一、运动与健康

###### 二、运动养生的方法

###### 三、运动养生的原则

###### 第五节 传统养生技术

###### 一、灸法保健

###### 二、推拿保健

###### 三、刮痧保健

## <<中医养生与食疗>>

### 四、拔罐保健

#### 第六节 其它养生技术

##### 一、娱乐养生

##### 二、房事养生

##### 三、沐浴养生

#### 下篇 中医食疗

### 第一章 中医食疗概述

#### 第一节 中医食疗的概念及特点

##### 一、食疗的概念

##### 二、食疗的特点

#### 第二节 中医食疗的历史沿革

##### 一、萌芽时期

##### 二、雏形时期

##### 三、兴盛时期

##### 四、发展时期

##### 五、成熟时期

##### 六、完善时期

### 第二章 中医食疗的基础知识

#### 第一节 食物的性能

##### 一、食物的性

##### 二、食物的味

##### 三、食物的归经

#### 第二节 饮食的作用

##### 一、强身健体预防疾病

##### 二、延缓衰老延年益寿

##### 三、滋养人体治疗疾病

#### 第三节 饮食宜忌

##### 一、病中饮食禁忌

##### 二、妊娠、产后饮食禁忌

##### 三、食药配伍禁忌

##### 四、卫生禁忌

### 第三章 常用食物

#### 一、粮食类

#### 二、蔬菜类

#### 三、食菌类

#### 四、果品类

#### 五、畜禽类

#### 六、水产类

#### 七、蛋奶类

#### 八、调味品及其它

#### 九、常用中药

### 第四章 常用食疗类型

#### 一、汁、饮、露

#### 二、酒、醴、醪

#### 三、蜜膏

#### 四、粥

#### 五、汤

<<中医养生与食疗>>

六、羹

七、菜肴类

八、米面食品

九、其它

第五章 常见病证的食疗应用

第一节 感冒

第二节 咳嗽

第三节 眩晕

第四节 胸痹

第五节 失眠

第六节 胃痛

第七节 便秘

第八节 泄泻

第九节 黄疸

第十节 水肿

第十一节 淋证

第十二节 痹病

第十三节 郁病

第十四节 消渴

第十五节 痛经

第十六节 产后缺乳

第十七节 小儿积滞

第十八节 疔腮

第十九节 瘾疹

第二十节 痤疮

第二十一节 痔疮

名词索引

参考文献

## &lt;&lt;中医养生与食疗&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：二、饮食养生的原则和方法 饮食调养对人体健康至关重要，然而如果调养方法不当，则不仅起不到应有的营养补益作用，相反还会引起各种疾病，对此《养生要集》中有“百病横生，年命横天，多由饮食。

饮食之患，过于声色”的记载。

## （一）饮食有节。

冷热适度 1.饮食有节 《素问·上古天真论》最早提出“饮食有节”，其中心思想是指人每日的进食量应有一定的节制，要根据个人身体的实际情况进食。

## （1）饮食定时：定时，是指每日应在固定时间段内进食。

在固定时间段内规律进食，可以保证消化、吸收功能正常进行，脾胃功能也可协调配合，有张有弛。

1) 饮食定时：《灵枢·平人绝谷》记有“胃满则肠虚，肠满则胃虚，更虚更满，故气得上下，五藏安定，血脉和利，精神乃居，故神者，水谷之精气也”，指出只有定时进食，才能使胃、肠功能维持正常，有利于营养物质正常的摄取和输布。

《吕氏春秋·季春纪》亦云“食能以时，身必无灾，凡食之道，无饥无饱，是之谓五脏之葆”。

2) 饮食不定时的危害：若饮食不定时而随意进食者，会使肠胃始终处于充盈状态，得不到相对的休息，打乱了胃虚肠满、肠虚胃满的活动规律，使消化功能失调，长期如此则食欲逐渐减退，最终损害健康。

## （2）饮食定量：定量，是指进食应该饥饱适中，既不过分饥饿也不过分饱胀。

进食定量，饥饱适中，恰到好处，则脾胃足以承受。

消化、吸收功能运转正常，人便可及时得到营养供应，以保证各种生理功能活动。

1) 饮食定量：最早见于《管子》中“饮食节，……则身利而寿命益”、“饮食不节……则形累而寿命损”的记载，《素问·痹论》亦述及“饮食自倍，肠胃乃伤”。

强调饮食定量，避免暴饮暴食，即使在饥渴难耐之时，也应缓缓进食，以免身体受到伤害。

此外，在没有食欲时，也不应勉强进食，避免损伤脾胃。

关于此，《吕氏春秋·孟春纪》有“肥肉厚酒，务以自强，命曰烂肠之食”、《养性延命录》有“不渴强饮则胃胀；不饥强食则脾劳”的记载。

人体对饮食的消化、吸收，输布，主要靠脾胃来完成。

因此，饮食定量要根据每个人的具体情况而定，使自身脾胃运化功能正常，能充分消化吸收食物。

若能持之以恒，即使到了老年，也可以减少肥胖、高血脂及冠心病的发生。

2) 饮食不定量的危害：饮食过量，尤其是在短时间内突然进食大量食物，势必加重胃肠负担，食物停滞于肠胃，不能及时消化，会影响营养的吸收和输布，同时脾胃因承受过重，亦会受到损伤。

反之，过分饥饿，则机体营养来源不足，不能保证营养供给，消耗大于补充，会使机体逐渐衰弱，势必影响健康。

两种情况均难以供给人体生命所需要的足够营养，必然导致疾病的发生，对健康无益。

<<中医养生与食疗>>

编辑推荐

<<中医养生与食疗>>

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>