

图书基本信息

书名：<<老中医解读《中国居民膳食指南》>>

13位ISBN编号：9787122074454

10位ISBN编号：7122074455

出版时间：2010-2

出版时间：化学工业出版社

作者：高益民，王文娟 主编

页数：181

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

卫生部部长陈竺曾说过：“国民营养与健康状况是反映一个国家和地区经济与社会发展、卫生健康水平和人口素质的重要指标。

”努力提高全民族的营养水平和健康素质既是全面建设小康社会的重要组成部分，也是综合国力竞争的核心指标。

2008年1月15日，最新修订的《中国居民膳食指南（2007）》（以下简称《膳食指南》）公布发行了。这本书以先进的科学证据为基础，密切联系我国居民膳食营养实际，提出了系列性“建议居民选择平衡膳食，注意食品卫生，进行适当的身体活动，保持健康体重”的要求，对各年龄段的居民摄取合理营养，避免由不合理的膳食带来疾病具有指导意义。

体现了我国党和政府对国民营养和健康状况的极大关怀，对整个中华民族增进健康、优化体质均有重要的意义。

随着社会经济的发展，我国城市化速度逐步加快，人口老龄化日趋严重，慢性非传染性疾病对健康的威胁更为突出。

陈竺部长明确指出：“今后10~20年，是中国改善国民营养健康的关键战略时期，抓住机遇，适时干预会事半功倍。

否则，不仅要影响几代人的健康素质，也会因不堪重负的疾病负担，消耗社会经济发展的成果。

”所以，大力推广和应用《膳食指南》不仅是关乎每个人身体健康的问题，而且是科学地改善全国居民以及中华民族的营养健康素质，为全面建设小康社会奠定坚实的人口素质基础的大事。

近年来，我国社会经济快速发展，居民膳食状况明显改善，城乡儿童、青少年平均身高增加，营养不良的患病率下降。

但在贫困的农村仍然存在着营养不足的问题。

同时，我国居民膳食结构及生活方式也发生了重要的变化，与之相关的慢性非传染性疾病发生率也在增加，已成为威胁国民健康的突出问题。

例如，在2009年11月14日——第三个“联合国糖尿病日”来临之前，北京市卫生局公布了，我国糖尿病患者已超过了4000万。

现在已知糖尿病属于生活方式病，除了遗传因素、其他疾病诱发者外，很多不良的生活方式均可以引起，其中不合理的膳食结构、体重超重与肥胖，都被列为主要的危险因素之中。

## <<老中医解读《中国居民膳食指南》>>

### 内容概要

本书由国家级名老中医、中医营养专家们联合编写，紧扣卫生部发布的《中国居民膳食指南》。与该书相辅相成，对该书中出现的各类食物从中医药角度进行讲解，介绍了这些食物的四气五味、寒热温凉等特性，将中医药食同源的理论贯穿其中。

书中除了介绍一般人群的中医饮食营养观，还对婴幼儿、青少年、孕妇、乳母、老年人等各类特殊人群，以及不同体质的各类人群，分别进行了中医营养学方面的指导，教给人们如何根据自己的体质、气候、环境等因素选择合适的食品，保障自己和家人的健康。

本书适合所有对中医养生感兴趣的老百姓阅读参考

书籍目录

第一章 总论 第一节 中医食养食疗的起源 第二节 中医食养食疗的基本知识 一、食物的性能 二、食物的功效 三、食物的配伍 四、食物的禁忌 第三节 中医食养的基本原则 一、整体观念 二、调整阴阳 三、保护脾胃 四、辨证配膳 五、三因制宜

第二章 一般人群的中医食养观 第一节 全面膳食 一、全面膳食：纠正食物偏性，保持阴阳平衡 二、全面膳食：五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充 三、全面膳食：纠正饮食偏嗜 第二节 饮食有节 一、定时进食 二、定量进食 三、清&micro;&not;饮食 四、合理选择零食 五、科学饮水 六、限量饮酒 第三节 饮食卫生 第四节 劳逸适度 一、适量运动 二、保持正常体重

第三章 不同人群的中医食养观 第一节 婴幼儿的中医食养观 一、中医对婴幼儿体质特点的认识 二、对婴幼儿的中医食养提示 三、婴幼儿的中医食养提示 第二节 儿童的中医食养观 一、中医对儿童体质特点的认识 二、对儿童的中医食养观 三、儿童的中医食养提示 第三节 青少年的中医食养观 一、中医对青少年体质特点的认识 二、对青少年的中医食养提示 第四节 孕妇的中医食养观 一、中医对孕妇体质特点的认识 二、对孕妇的中医食养观 三、对孕妇的中医食养提示 第五节 乳母的中医食养观 一、中医对乳母体质特点的认识 二、对乳母的中医食养观 三、对乳母的中医食养提示 第六节 老年人的中医食养观 一、中医对老年人体质特点的认识 二、对老年人的中医食养观 三、对常见老年人体质的中医食养提示

第四章 不同体质的中医食养观 第五章 常见食物的中医功效 参考文献

## 章节摘录

唐代是封建社会的鼎盛时期，经济繁荣，文化发达，食疗也有了很大发展。

集以前的经验之大成。

出现了食疗专篇——《备急千金要方·食治》，以及第一部食物本草专著——《食疗本草》。

孙思邈在《备急千金要方》一书中设卷二十六为食治专篇，明确指出“安身之本，必资于食……食能排邪而安脏腑，悦神爽志以资气血。

若能用食平疴，可谓良工”。

夫为医者，当须先洞晓病源，知其所犯，以食治之。

食疗不愈，然后命药”，强调一般情况下应把食疗放在首位。

书中收载食物150多种，论述了各类食物的医疗用途，并提出动物的肝脏能治夜盲，海藻、昆布能治瘰疬。

猪肝、赤小豆、薏苡仁、谷皮等能治脚气病。

可以说，《备急千金要方·食治》是我国现存较早的食疗专篇。

孟诜著的《食疗本草》共收载食用本草241种，每味食物名下均载有数个处方，其配制简单，使用方便，应用范围广泛。

该书既是对唐代以前食疗经验的总结，又对后世有所启迪，在本草史上占有一定的地位。

宋代应用饮食防病治病已很普遍，且有进一步发展。

如宋代官方修制的大型方书《太平圣惠方》在第九十六卷、第九十七卷专门设立“食治”门，共载方160首，分别治疗28种病症，如“食治中风诸方”“食治风邪癩痢诸方”、“食治风热烦闷诸方”、“食治咳嗽诸方”等，多数是药膳，也有纯以食物治疗的食疗方。

例如治疗中风的鼓粥方、用于治疗消渴小便数的羊肺羹、治疗水肿病的鲤鱼粥等。

这些食疗用方，进一步丰富充实了饮食疗法。

陈直所著的《养老奉亲书》，为老年人卫生保健的专著，非常重视饮食营养，认为要维护老年人的健康，应以饮食调治为第一，食疗未愈，然后命药。

这种认识与唐代的食疗思想是一脉相承的。

书中还列有许多用于心悸、咳喘、消渴、水肿等老年病症的食疗方。

元代饮膳太医忽思慧著《饮膳正要》，即“将累朝亲侍进用奇珍异馔，汤膏煎造，及诸家本草，名医方术，并日所必用谷肉果菜，取其味性补益者，集成一书”。

全书共三卷。

卷一概述“养生避忌”、“妊娠食忌”、“乳母食忌”、“饮酒避忌”等。

书中指出。

饮食百味要其精粹，审其有补益助养之宜，新陈之宜。

温凉寒热之性，五味偏走之病。

若滋味偏嗜，新陈不择，制造失度，俱皆致疾”，还说。

可者行之，不可者忌之。

如妊妇不慎行，乳母不忌口，则子受惠。

<<老中医解读《中国居民膳食指南》>>

编辑推荐

《老中医解读 中国居民膳食指南 》：最适合中国人体质的中医营养学，国家级名老中医、中医营养学会专家联合编写，紧扣卫生部发布的《中国居民膳食指南》，中医营养学的全面解读。

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>