

<<跨入动态养生新时代>>

图书基本信息

书名：<<跨入动态养生新时代>>

13位ISBN编号：9787509146682

10位ISBN编号：7509146682

出版时间：2011-3

出版时间：人民军医出版社

作者：盛志刚

页数：180

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>

## <<跨入动态养生新时代>>

### 内容概要

盛志刚编著的《跨入动态养生新时代》基于作者多年科研、实践之成果，系统阐述了“养用合一”“善用善养”的动态养生原理，并详细介绍了饮食养生的细节，举例介绍了风寒感冒、美容祛斑的具体调养方案，列举了伏案白领、中青年女士、在校大学生、老年人的动态调养(计算)方法等。本书内容科学，语言简练，并有大量生动而实用的图表，易学易记，适于广大养生爱好者、中医药爱好者以及相关科研人员阅读参考。

## <<跨入动态养生新时代>>

### 作者简介

盛志刚，清华大学工学博士，北京中医药大学方剂学博士后，天津大学港口、海岸与近海工程专业博士后。

现任副研究员、副教授。

因受家庭及环境影响，少年时代开始学习医药知识，师从亲属（包括一位江苏名医）学习中医理论和临床应用。

1998至2002年攻读博士期间，连续4年担任清华大学“研究生心理健康与健康促进协会”会长。

博士毕业后进入北京中医药大学博士后流动站从事“中医方剂学定量化方法”的研究。

至今已发表中医学术论文十余篇，前后参编中医药论著6部。

2007年至2009年，在天津大学从事博士后研究期间，利用业余时间攻克了“中医饮食量化分析方法”及“中医药食综合计算方法”等难题，部分研究成果已经写成论文，并在2009年11月“首届全国中医药博士后论坛”近200篇博士后论文中脱颖而出——获得优秀论文奖。

目前，正在从事“增进大中学生体质”的专项课题研究，以及“中医药食与起居劳作综合（定量）分析体系”及有关动态养生问题的进一步研究。

## <<跨入动态养生新时代>>

### 书籍目录

#### 第一章什么是动态养生?

##### 第一节动态养生的基本思想

##### 第二节风寒感冒的“配套成龙”调养方案

##### 算例1—1：风寒感冒的调养

##### 第一步，药食功效计算及相关问题分析

##### 第二步，饮食起居的初步调整方案

##### 第三步，“配套成龙”的动态调养过程

##### 第四步，感冒痊愈后的恢复调整及有关讨论

##### 第三节美容祛斑的“配套成龙”调养方案

##### 算例1—2：美容祛斑的调养

##### 第一步，中药功效计算及相关问题分析

##### 第二步，“配套成龙”的基本方案

##### 第三步，严格监测及动态调整过程

##### 本章小结

#### 第二章古今养生思想与动态养生

##### 第一节古代养生简介

##### 一、养生学的起源

##### 二、中国古代养生概述

##### 三、中华养生学的衰退与复兴

##### 第二节西方养生漫谈

##### 一、西医养生学的奠基

##### 二、西医养生学的发展

##### 三、现代西医养生学发展概况

##### 第三节动态养生

##### 一、动态养生理念的提出

##### 二、“养”“用”概念的基本定义

##### 三、生命活动的相对变动原理

##### 本章小结

#### 第三章中西医饮食基本理论

##### 第一节饮食养生概述

##### 第二节中医饮食养生理论

##### 一、中医基础知识简介

##### 二、中医食养方法及理论

##### 第三节西医营养保健知识

##### 一、西医营养学知识简介

##### 二、饮食结构和营养计算

##### (一)什么是饮食结构

##### (二)营养计算举例

##### 算例3—1营养膳食计算

##### 第一步，主食计算

##### 第二步，副食计算

##### 第三步，主副食总量的调整确定

##### 三、西医营养学存在的一些问题

##### 本章小结

#### 第四章饮食养生的几大细节

## <<跨入动态养生新时代>>

第一节饮食细节问题概述

第二节食物加工方法的影响

一、西医营养学的认识

二、中医食养学的观点

第三节进食时间的影响

一、西医营养学的时间观

二、中医食养学的时间观

第四节关于“饮食多样化”问题的讨论

第五节发性食物(发物)的基本概念

本章小结

第五章动态食养方法及实例

第一节动态养生饮食方法概述

第二节动态食养方法应用实例

一、伏案白领的动态食养举例

算例5—1：饮食全面调养

(一)西医营养学及其动态调整方法

(二)中医食养学及其动态调整方法

(三)新型中医饮食量化理论及动态调整方法

(四)关于饥饱节奏的几点讨论

二、在校大学生和研究生的动态食养法

(一)饮食算例及分析

算例5—2：研究生饮食调养方案

(二)关于在校学生动态饮食问题的几点讨论

三、动态饮食“波动幅值”问题的讨论

(一)动态饮食“波动幅值”的概念

(二)饮食营养各项指标“波动幅值”的控制

四、饮食试错法

第三节动态饮食养生的配套成龙法则

一、“配套成龙”的基本理论

(一)“链条原理”与“皮球理论”

(二)饮食与日常活动的配套成龙问题概述

二、几种养生需求的饮食“配套成龙”方案

老年保健的“配套成龙”调养方案

算例5—3：老人冬至养生全面调养方案

第一步：“延寿酒”的功效分析

第二步：冬至养生“配套成龙”方案的设计

第三步：“配套成龙”的动态调养过程

本章小结

后记

## &lt;&lt;跨入动态养生新时代&gt;&gt;

## 章节摘录

应该指出：表5-9中的重量比为4次饮食记录总和的重量比值，而效力比为经验估算值（之所以称为“经验值”，是因为传统中医没有定量分析的方法，只能结合经验给出参考值）。此外，考虑正常人的1周总饭量变化不大，表5-9的调整项目（1）（2）（3）是按照“等量代换”（指重量相等）原则给出的，（4）虽然为纯粹增加，但姜为调味品，一般很少直接吃下，对“等量代换”影响不大。

从表5-9可看出：经过调整之后，吴先生日常饮食的寒热偏态得到了很大的改观——温热性食物与寒凉性食物的比值已经基本接近，仅是凉性食物略多于温性食物。

这种凉性略重的保留是出于如下几点考虑：饮食属“养”属“阴”，工作锻炼属“用”属“阳”；故饮食整体上保持略微偏凉/阴一些，对养用平衡是较为有利的。

我国金元时代的著名医家朱丹溪就曾指出：人体“阳常有余，阴常不足”，既已指明此理。

吴先生比较年轻，阳气相对较足，所以在饮食属性不伤脾胃（不太寒凉）的前提下，食物略偏凉/阴一些对其身体健康（阴阳平衡）大有好处。

至此，我们以饮食的四气属性（寒热温凉）为例，重点探讨了日常饮食的偏态以及调整方法等问题。

其他属性的偏态分析及调整方法与此类似，在此就不予深究了（读者可以参照上法自己进行推算）。

不难看出，上述全部的探讨分析都是围绕调整饮食来进行的（这也是本章的主要任务）。

但是，如何保证人体的寒热平衡，却不是一件容易做到的事情。

毕竟要考虑的因素不仅包括饮食，包括运动，而且还有睡眠，还有情绪，甚至还要考虑气候和环境等，这些问题都是我们今后将逐步涉及的。

<<跨入动态养生新时代>>

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>