

<<黄帝内经饮食养生>>

图书基本信息

书名：<<黄帝内经饮食养生>>

13位ISBN编号：9787534572418

10位ISBN编号：753457241X

出版时间：2010-5

出版时间：江苏科技

作者：张同远//张广修

页数：213

字数：200000

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>

<<黄帝内经饮食养生>>

前言

两千多年前，我国第一部医学典籍《黄帝内经》（以下有时简称《内经》）在《素问·五常政大论》中首次提出“饮食养生”概念，云：“谷肉果菜，食养尽之。”

句中“食”即“饮食”，“养”即“养生”，说全了即“饮食养生”。

与此同时，《内经》还总结了古代人民的饮食经验，抽象为科学而系统的饮食理论。

《内经》饮食理论，主要包括基本观点、基本方法、基本规律、基本原则和基本要求几方面内容，其最大特点是“一般”，具有普遍的实用价值。

这个特点，决定了《内经》中没有“个别”的、具体的饮食方剂。

但缺之即所以引之，无有却无所不有。

历代人民根据当时的社会、地理、疾病流行、饮食资源等实际情况，在《内经》饮食理论指导下，随时、随地、随人、随病、随需地拟定防治疾病和养生保健的饮食方剂，活泼灵动，效益显然。

若预先拟定具体的“个别”方剂，反必板实不灵矣。

时至今日，我国人民的生活环境极大改变，生活水平空前提高，生活节奏明显加快，生活习惯与古不同。

在饮食生活方面，食物品种不断增多，烹饪方法不断改进，高血压、糖尿病等现代富贵病的发生率不断上升，饮食养生的新特点、新要求随之突显。

笔者窃思：《内经》饮食理论，源于我国人民的饮食生活，其对我国人民的饮食养生，具有绝对的指导价值，不但适用于从前，更适用于现在和未来。

在当前新的饮食形势、新的健康形势下，努力宣传、全面落实、认真贯彻、切实应用《内经》饮食理论，是时代的必然，人民的需求，医者的责任。

于是，萌生了编写一部以《内经》饮食理论为指导的饮食养生读物的愿望。

在此愿望的支配下，笔者首先花费较长一段时间，将当前我国人民的体质特点、性格特点、情志特点、地域气候特点以及食材资源特点等进行一番较为深入的调查研究，然后在《内经》饮食理论指导下，拟定出若干具有代表性的、具体的饮食养生方剂，以供读者自己联系自己的饮食实际，选而用之，不但简捷方便，而且与快节奏的当代生活最为合拍。

此书虽出于笔者之手，其功却归于《黄帝内经》，故名《黄帝内经饮食养生》。

<<黄帝内经饮食养生>>

内容概要

本书首列“总论”，概要介绍饮食养生的基本知识。

本书主要内容共有四章，分别以因体、因性、因情、因气制宜为原则，以全形、调品、宁神、防疾为大法，隶之以相关之目，系之以实用方剂，纲举目张，易读易用。

本书的方剂部分，按概说、饮食养法、饮食举例、饮用方、食用方、零食方和提示的统一体例进行编写。

本书试用中西医合参的方法，对每一方剂的方义，都从中医学和现代医学两个方面进行解释。

希望读者朋友饮掉疾病，吃出健康，永葆青春，咸登寿域！

<<黄帝内经饮食养生>>

书籍目录

总论 一、学好《内经》饮食理论，增强养生信心 （一）与《内经》饮食理论相关的三个学说 （二）《内经》饮食理论 二、用好《内经》饮食理论，提高养生效果 （一）走出“补”的误区，坚持“四因”制宜 （二）明确食、药性能，熟悉配伍宜忌 （三）完善烹饪过程，提高饮食质量 （四）科学管理口腹，谨守八字吃经第一章 《内经》因体制宜，全形养生法 一、概说 二、《内经》体质学说 三、现代体质学说 第一节 因基本体质而制宜 阴虚型体质饮食养生方 阳虚型体质饮食养生方 阴盛型体质饮食养生方 阳盛型体质饮食养生方 阴阳俱虚型体质饮食养生方 阴阳俱盛型体质饮食养生方 阴阳平和型体质饮食养生方 第二节 因特殊体质而制宜 一、因年龄体质而制宜 婴儿、幼儿期体质的饮食养生方 少年、青年期体质的饮食养生方 壮年、中年期体质的饮食养生方 更年期体质的饮食养生方 耆老、耄耋期体质的饮食养生方 二、因性别体质而制宜 （一）男性体质饮食养生方 久旷期体质饮食养生方 （二）女性体质饮食养生方 经前期体质饮食养生方 行经期体质饮食养生方 经后期体质饮食养生方 妊娠早期体质饮食养生方 妊娠中期体质饮食养生方 妊娠晚期体质饮食养生方 产褥期体质饮食养生方 哺乳期体质饮食养生方 三、因职业体质而制宜 长期受毒素污染体质的饮食养生方 长期受粉尘污染体质的饮食养生方 长期受电磁污染体质的饮食养生方 长期受光污染体质的饮食养生方 长期受响噪污染体质的饮食养生方 长期从事重体力劳动体质的饮食养生方 长期在高温环境中作业体质的饮食养生方 长期在低温环境中作业体质的饮食养生方 脑力劳动体质的饮食养生方 四、因嗜好体质而制宜 吸烟人员的饮食养生方 饮酒人员的饮食养生方第二章 《内经》因性制宜，调品养生法 一、概说 二、《内经》性格学 三、现代性格学 四、辨性分型，因品施食 阳盛多动型性格人员的饮食养生方 阴盛多静型性格人员的饮食养生方 阴阳平和型性格人员的饮食养生方 阴阳两兼型性格人员的饮食养生方第三章 《内经》因情制宜，宁神养生法 一、概说 二、《内经》情志学 三、现代情志学 过喜之人的饮食养生方 过怒之人的饮食养生方 过忧之人的饮食养生方 过思之人的饮食养生方 过悲之人的饮食养生方 过恐之人的饮食养生方 过惊之人的饮食养生方第四章 《内经》因气制宜，防疾养生法 一、概说 二、《内经》对于气的认识 三、现代科学对于气的认识 第一节 因四时之气而制宜 一、春季饮食养生方 春季常候的饮食养生方 春季燥气偏盛的饮食养生方 春季湿气偏盛的饮食养生方 春季寒气偏盛的饮食养生方 二、夏季饮食养生方 夏季常候的饮食养生方 夏季燥气偏盛的饮食养生方 夏季湿气偏盛的饮食养生方 夏季感受外寒的饮食养生方 夏季感受内寒的饮食养生方 三、秋季饮食养生方 秋季常候的饮食养生方 秋季热气偏盛的饮食养生方 秋季温燥偏盛的饮食养生方 秋季凉燥偏盛的饮食养生方 秋季湿气偏盛的饮食养生方 四、冬季饮食养生方 冬季常候的饮食养生方 冬季温气偏盛的饮食养生方 冬季燥气偏盛的饮食养生方 冬季湿气偏盛的饮食养生方 第二节 因五方之气而制宜 东方沿海地区人民的饮食养生方 南方阳盛地区人民的饮食养生方 中央平原地区人民的饮食养生方 西方高原地区人民的饮食养生方 北方寒冷地区人民的饮食养生方附录 常用食物属性归类 一、凉、寒性质的食物 二、温、热性质的食物 三、平和性质的食物

<<黄帝内经饮食养生>>

章节摘录

插图：一、学好《内经》饮食理论，增强养生信心(一)与《内经》饮食理论相关的三个学说1. 人的自然寿命说：关于人的自然寿命，国内外许多科学家做了大量有益的研究，形成了多种学说，普遍认为，人的自然寿命最少为100岁，最高可达175岁。

我国早在古代《周礼》中就认为：人的寿命“百二十岁为上寿，百岁为中寿，八十为下寿”；《左传》也说“上寿百二十，中寿百岁，下寿八十”；《灵枢·天年》也有“人之寿百岁而死……百岁乃得终”的说法，与现代认识基本相符。

但是，人类的实际寿命怎样呢？

有关调查显示，没有一个国家或地区人民的平均寿命达到80岁的。

如此看来，人的实际寿命比自然寿命少得多，连最低档次的‘下寿’也未达到。

认识寿命规律，采取有效措施，增强养生信心，完成自然寿程，已成为当今人类生活中的一个重要课题。

2. “民以食为天”说：《灵枢·平人绝谷》说：“人之不食，七日而死。

”饮食与生命的关系，是尽人皆知的。

故在中国饮食文化观念中，有一个最基本、最重要的核心观念：“民以食为天。

”在中国古代的农耕时代，生产水平非常低下，人民的温饱问题成为一个重要的社会问题，国家对可供民食之谷物非常重视。

当时，普遍种植的黍类、谷类通称“稷”，帝王出于对谷物的重视，将“稷”奉为谷神而进行奉祀，且把江山说成“社稷”，成了“国家”的代名词。

谷物丰收，人民温饱，天下不乱，“社稷”稳定，国家也就平安太平了。

现今仍以“五谷丰登”作为“国泰民安”的象征，成为人民常用的祝辞和春联。

3. 《内经》养生说：《内经》在《灵枢·本脏》中说：“人之血气精神者，所以奉生而周于性命者也。

”句中“奉生”的意思是“奉养生命”，说明经文中这个“生”字为“生命”的简称、“命”的代称，与“性命”同义，故《内经》在许多时候，以“生”字代称“命”或“生命”、“性命”。

《素问》有个专篇《宝命全形论》说：“天复地载，万物悉备，莫贵于人，人以天地之气生，四时之法成，君王众庶，尽欲全形。

”“宝命”之“宝”，词义双关：一者宝贵，喻生命贵之如宝；二者通“保”，对富贵之生命要慎为保护、保养，使不夭亡。

“全形”之“形”，指人的形体即身体。

就“命”与“形”的关系来看，命为无形之气，形为有形之物；命寓于形，形以载命；形为命之体，命为形之用。

故命之与形，对立统一，相依互存，不可分离。

欲宝其命，须全其形，只有全其形，才能宝其命。

从“宝命全形”的语法词序来看，《内经》把“宝命”放在“全形”之前，说“宝命全形”而不说“全形宝命”，意在强调：“宝命”比“全形”更为重要。

一个人的生命若在，形体虽咎，可以通过调养等法而得愈；而一个人如果生命不在而死亡，则其形体必将不可避免地永远无存了。

由于命比形更宝贵，故对于命要特别注重保养。

由于《内经》有以“生”字代称“命”的习惯，故多把“保养生命”简说为“养生”，如在《素问·四气调神大论》、《灵兰秘典论》、《灵枢·本神》篇中分别有“养生之道”、“以此养生则寿”、“故智者之养生也”等说法，并认为，善于“养生”者则健则寿，“则邪僻不至，长生久视(即长生不死)”，反之则疾则夭。

那么，如何养生而寿呢？

回答是：“民以食为天”，寿从饮食取。

(二)《内经》饮食理论《内经》在《素问·六元正纪大论》中，先后6次强调治疗疾病要“食宜同法”

<<黄帝内经饮食养生>>

，共29次强调“药食宜也”，说明《内经》在研究人体的医学保健时，把药物和食物是摆在同等位置的，即药物与食物，同源同性，同功同用；用食与用药，同一规律，同一法度。

因此，《内经》不但是—部医学经典著作，也是—部饮食经典著作，贯穿有科学而系统的饮食理论，成为上述三个寿命学说的基础。

《内经》饮食理论，是以“饮”、“食”二字作支点而展开阐述的。

据初步统计，《内经》中“饮”字共使用127次，“食”字共使用296次。

《内经》中的“饮”和“食”，各有名、动两种词性。

作名词时，液体性食物叫“饮”，固体性食物叫“食”。

作动词时，液体性食物入口后不需咀嚼而直接咽入胃中的叫“饮”，固体性食物入口后经反复咀嚼后再咽下的叫“食”。

但在实际生活上，这两个词不论作名词还是作动词，其“饮”与“食”的划分都是相对的，不是绝对的，更恰当地说，是相兼互赅的。

例如：鸡蛋汤为饮剂，—般用“饮”的方法进行享用，而汤中之蛋同样可“食”；烹炒的菜肴属于食剂，—般用“食”的方法进行享用，而菜中汁液同样可“饮”。

另—方面，—般人在日常生活中，都是有饮有食，既饮又食，饮食相兼，杂合进行的。

因此，《内经》常将“饮”和“食”组成“饮食”或“食饮”词组使用，也同样的各有名词、动词两种属性。

值得一提的是，上述“饮”、“食”和“饮食”、“食饮”的名、动词性有时双关，例如：《灵枢·口问》说：“夫百病之始生也，皆生于……饮食居处。

”句中“饮食”，可理解为名词，指饮食物；也可理解为动词，指饮用、食用饮食物的过程。

<<黄帝内经饮食养生>>

编辑推荐

《黄帝内经饮食养生》：浅显易懂 无师自通 依法服食 寿在其中两千多年前，我国第一部医学典籍《黄帝内经》在《素问·五常政大论》中首次提出“饮食养生”概念。

与此同时《黄帝内经》还总结了古代人民的饮食经验，抽象为科学而系统的饮食理论。

《黄帝内经》饮食理论，源于我国人民的饮食生活，其对我国人民的饮食养生，具有绝对的指导价值，不但适用于从前，更适用于现在和未来。

在当前新的饮食形势、新的健康形势下，努力宣传、全面落实、认真贯彻、切实应用《黄帝内经》饮食理论，是时代的必然，人民的需求，医者的责任。

《灵枢·平人绝谷》说：人之不食，七日而死。

饮食与生命的关系，是尽人皆知的。

故在中国饮食文化观念中，有一个最基本、最重要的核心观念：民以食为天。

在中国古代的农耕时代，生产水平非常低下，人民的温饱问题成为一个重要的社会问题，国家对可供民食之谷物非常重视。

当时普遍种植的黍类、谷类通称稷帝王处于对谷物的重视，将稷奉为谷神而进行奉祀，且把江山说成社稷成了国家的代词。

谷物丰收，人民温饱，天下不乱社稷一稳定，国家也就平安太平了。

现今仍以五谷丰登作为国泰民安的象征，成为人民常用的祝辞和春联。

<<黄帝内经饮食养生>>

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>