

<<老吃货吃不老>>

图书基本信息

书名：<<老吃货吃不老>>

13位ISBN编号：9787539045702

10位ISBN编号：7539045701

出版时间：2012-7

出版时间：江西科学技术出版社

作者：张竞生 著，张培忠 编

页数：204

字数：130000

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>

<<老吃货吃不老>>

内容概要

全书由张竞生于1934年在上海《时事新报》连载的《食经》和1948年在汕头《大光报》上连载的《新食经》两大部分饮食养生类文章组成。

主要论述植物性食物的营养价值以及有利于人体健康与祛除疾病的保健功能，肯定和论证了我国人民以植物性食物为主的饮食方式，强调以自然主义的素食为主，也肯定了肉食的价值，并提倡节食。

同时，本书着力阐述植物性食物的营养价值、食物如何搭配、膳食怎样调理等方法，每一个饮食问题都紧贴人们的实际生活，为后来风靡一时的合理膳食提供了科学依据。

通过此书，可以看出张竞生是提倡饮食与健康、提倡人与自然合一的饮食疗法的第一人。

他将当时西方的营养学新成果引介至国内，提出了科学饮食的主张，对饮食界产生了空前的影响。

<<老吃货吃不老>>

作者简介

张竞生(1888 - 1970)，广东饶平人。
二十世纪二三十年代中国思想文化界的风云人物，是哲学家、美学家、性学家、文学家和教育家。
昔年加入同盟会，被孙中山委任为南方议和团首席秘书，参与南北议和谈判。
民国第一批留洋(法国)博士，1921至1926年任北京大学哲学系教授。
三四十年代在粤东山区开公路、育苗圃、办农校，开展了轰轰烈烈的“乡村建设运动”，时有“南张北梁”（北方是梁漱溟）之称。
率先提出计划生育，首倡爱情大讨论，征集出版《性史》，毁誉参半。
生平著述与译作甚丰。

<<老吃货吃不老>>

书籍目录

导言
食经
维生素——食物的精华，生命的柱石
抵抗衰老的方法
素食还是肉食
水和饮料
美的食法
食物刺激
食物与运动
食与新灵魂
我的食史
自然派免病法
自然主义的好处
饿的利益
卫生食合作社的组织
新食经
食的革命与医药的革命
全能的食物
“活能”与聪明的食法
人的食量
小孩与老人的食法
食与运动及内分泌
食与性情及房事
绝食与精神的食法
盐与水的利用
生命的活能
食礼初步
出版后记

<<老吃货吃不老>>

章节摘录

独一无二及最好的人类饮料是生食的泉水与矿水（留心的人，可将泉水由沙滤桶滤过）。这种水能于晨起未食物时饮一两杯，或于渴时多饮，自能清胃消脾，洗涤脏腑的一切污气，激增身体内的维生素与内分泌。

就这饮水一项能够如此做下去，已可消减许多疾病及各项痼疾，而益寿延年的基础也经由此深深树立了。

至于新鲜成熟的水果，种种色色极尽美观；苹果之粉红，如少女之颊，梨之青，李之紫，桃之娇羞，杏之轻盈，荔枝、龙眼之饱满，葡萄有像乳者，有似玛瑙珠者。

凡这些物，若论其味无异于琼浆玉液。

昔人所以有蟠桃的神话，即半个桃就可使食者长生不死。

自然好处，在精神方面说，心地坦白，志量广大，天真烂漫，无机诈欺诬之心事。

在这个恶劣的中国社会，更觉得这个大丈夫磊落光明的态度为重要。

在身体方面说，自然方法能使身体健壮，免用医药而能却病，同时兼能延年益寿。

时不时饿一饿，舒服一点胃肠，使它生起刺激与灵敏之蠕动。

饿是极有益于身体的。

饿有两种说法：一是比平常小食；一是全勿食。

同多食之人，尤其是多食鱼与肉者，数日间必要一次少食。

晚餐少食之分量比平常少一半，甚或少到三分之二，这是有好无坏的。

若能时不时一餐全勿食，更是有益。

要之，善于食道的，不需多量的蛋白质与热量，能利用体内的食物活能的，更是不宜于多食。多食之物只变成肥质储积身体内，或变成毒质妨害机能，唯因少食，体内的活能始能充分行使其权能与发生极大的效率。

……

<<老吃货吃不老>>

编辑推荐

张竞生是20世纪二三十年代中国思想文化界的性学大师，编著《性史》，引起当时社会的空前大讨论。

他的书曾被鲁迅大骂，却被周作人大捧。

一度遭到禁止，现在却被人奉作“先知”。

在《老吃货·吃不老：张竞生的养生食经之道》中，作者不再谈性，而是谈饮食。

张博士在“食色，性也”哲学观的基础上，大胆阐述了食物与人的性情和色欲有关，这很大程度上迎合了现代人基本生活需求的理念。

当前，食品安全问题困扰国人，而在半个世纪前张竞生提到的健康饮食主张——矿泉水已进入千家万户，不暴饮暴食得到大家的认可，素食已经得到越来越多的人认同。

素食、节食，以及饮食与运动、性爱、精神的关联，仍具有积极意义和实用价值。

<<老吃货吃不老>>

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>