

<<古今中外英雄伟人故事系列（全十册）>>

图书基本信息

书名：<<古今中外英雄伟人故事系列（全十册）>>

13位ISBN编号：9787807022930

10位ISBN编号：7807022930

出版时间：2005-9

出版时间：吉林文史出版社

作者：丁华民 主编

页数：266

字数：1280000

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>

## 内容概要

养生是一个循序渐进的调理和养护过程,我们提倡在生活中养生,将养生贯穿在生活的每一个环节,中国中医学在西方被称为不可思议的文明,时至今日,科学还不能够完全解释经脉,吐纳,导引等中医学说,古代劳动人民以养生学,阴阳学,五行学,食疗,房中术,针灸等理论为基础,形成了一整套行之有效的中华养生百科。

中华历史源远流长,中华传统文化博大精深。

在中华传统文化的历史长河中,有一股生生不息的汨汨洪流以其神奇的风姿别现出一道独特的风景线,那就是传统的中华养生文化。

从神农氏尝百草起,中华养生文化便深深植根在中华民族的血脉中,虽然在它诞生的最初阶段,还只是纯粹以治疗疾病为主,但随着人们对客观事物认知的不断加深,中华养生文化也开始了它辉煌灿烂的时代。

首先是以春秋时老庄为代表的静默无为、清静自正的退养之说的产生。

从此,中华养生文化便开始显现出它的独特性和高明处,即认为养生是一种文化,是一种思想。

它强调身心的和谐健康,认为健康是建立在内心自省和与外在世界相和谐的境界基础上的。

这是中华养生文化发展史上的第一座高峰,也奠定了中华传统养生学说的根基,此后历代的养生学说都大致以此为基础。

体现这一阶段思想的代表作有《道德经》、《素女经》等。

随后是汉魏两晋南北朝期间的道家养生说。

这一时期由于受神仙鬼怪思想的影响,服用金石药饵以求长生不老的偏邪风气盛行一时,传统的养生文化逐步走向封闭性和神秘性,但这期间也出现了中华养生文化中的一支奇葩——导引术即气功术的产生。

这一阶段的著述多以道家养生学说为主,如《黄庭经》、《清静经》、《胎息经》等。

唐宋时期,随着佛教文化在中国的本土化,中华养生文化又出现了一个新的高峰,一种糅合儒、释、道三家文化之长,以琴、棋、书、画为载体来陶冶身心的士大夫养生文化得以产生。

它直接承继老庄学说,在注重内心自省的同时,又试图借助外在事物的帮助,以达到身心和谐的目的。

体现这一阶段养生思想的作品有《茶经》、《棋经》等。

从这时起,传统养生文化的理念和体系已基本建立起来,但总的来说,此时的养生学说还主要服务于贵族和官僚阶层,以一种形而上的精神生活为主,普通百姓则对此还缺乏认识。

从元代开始,由于少数民族入主中原,传统的养生思想受到猛烈冲击,中华养生文化逐步趋于实用性和平民化,取而代之的是《饮膳正要》之类的日常生活类保健书籍。

从此,养生之说才算真正深入到了普通民众的思想意识之中。

由于中华养生文化有数千年的历史,历代的典籍浩如烟海,其中既不乏至今仍为人们所遵循的健康准则,也有不少糟粕,如何正确区分和利用这一文化遗产成为当前养生文化研究中的一大课题,出于这一考虑,本书编委会本着在尽可能全景式反映中华养生文化脉络的基础上,精选了历代养生文化的代表之作,以集中反映中华养生文化的精髓。

这些作品中既有反映养生哲学方面的书籍,也有介绍道家吐纳、导引术的书籍,以及集数千年医学精萃的日常保健类书籍。

这套养生百科既可作为一部养生文化史来看,又不乏实用性和艺术性。

书籍目录

中华养生百科：1 美食 食物的营养与功效 烹调技法 地方菜色风味简介 家庭菜谱  
配菜的禁忌 未成年期膳食调配 成年期膳食调配 水果宝典 水果功效简介 佳茗  
茶的品类 茶道 茶的选购 茶的存贮 茶饮料 茶的成分及效用 饮茶宜忌  
养生益寿 四季养生保健 中医中药养生保健 饮食养生保健 中华养生百科：2中华  
养生百科：3

章节摘录

中华养生百科：1美食食物的营养与功效蔬菜蔬菜所含营养素与生长环境、成熟度、贮存、运输、加工关系密切。

一般说，它所含的营养素有：水：一般含有65～96%。

含水越多，越鲜嫩；维生素：新鲜的蔬菜是维生素C和A的宝库。

大多数叶菜类、番茄和辣椒含有较多的维生素C，带有绿、黄、橙色的蔬菜则富含胡萝卜素；矿物质：有钙、铁、钾、钠、镁等，以钾最多，一般叶菜类含矿物质0.4-2.3%，根菜类0.6-1.5%，葱蒜类0.3—1.3%，瓜类0.20.7%，茄果类0.4-0.5%，鲜豆类为0.6—1.7%；糖类：胡萝卜、洋葱、南瓜等含糖较丰，而根类植物含碳水化合物较多，如土豆含淀粉24%。

蔬菜中的纤维素能帮助人体清理肠胃；有机酸：蔬菜中只含少量的有机酸。

但在菠菜、茭白、笋等带涩味的蔬菜中含有较多草酸，会影响人体对钙的吸收。

此外，蔬菜还含有较丰富的叶绿素、叶黄素、番茄素。

韭菜韭菜，四季常青，剪而复生，有着很强的生命力，古人称之为“长生菜”。

韭菜及韭黄有良好的抗突变菜蔬。

韭菜为我国特有蔬菜之一，原产我国，至今已有3000多年的栽培史。

韭菜富含蛋白质、碳水化合物、大量维生素和矿物质。

中医认为韭菜可用于慢性咳嗽、胸胁疼痛、便秘等症。

茄子性味甘寒；功能散血、止痛、去瘀、利尿、消肿、宽肠。

治疗黄疸性肝炎。

.....

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>