

<<易经文化中的饮食养生>>

图书基本信息

书名：<<易经文化中的饮食养生>>

13位ISBN编号：9787811171051

10位ISBN编号：7811171058

出版时间：2007-4

出版时间：中国农业大学出版社

作者：矫继，蔡同一 编著

页数：250

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>

## <<易经文化中的饮食养生>>

### 内容概要

全书的内容以天、地、人为顺序，力求逐步推演、循序渐进，为能顺乎天地时序、灵活地运用饮食养生奠定了基础。

全书共有八章：第一、二章，介绍易经文化中的“时空理论”，学习阴阳五行学说；天干地支学说。

学习运用阴阳五行、天干地支来标记、表达天、地、人三者的关系，来看自然界对生命体的影响。

第三、四、五章，介绍并学习藏象学说；讲解食物的性、味、色与人体脏腑的关系；学习运用阴阳五行、天干地支与人体脏腑的对应，细化人与大自然的联系，理解“天人相应、天人合一”的道理。

第六、七、八章，介绍并学习食物的性、味及归经，不同的制、做、调、配方法，则归经不同。尊重“一方水土养一方人”的生活习性，调配好饮食，平衡人体的阴阳；学习人体临床上的六大虚证和食疗与药膳，以利在运用饮食调摄时分清体质；学会顺乎天地时序，搭配好四季的饮食，防疾患于未然。

## <<易经文化中的饮食养生>>

### 作者简介

矫继恣，中国农业大学食品科学与营养工程学院客座教授。  
她长期潜心于易经文化的研究并应用于人类饮食养生。  
她考察了我国多家著名食品企业，走访了多所高等学校的食品学院，并为中国农业大学食品学院研究生开设了“易经文化中的饮食养生”课程。

北京食品学会会员，

## <<易经文化中的饮食养生>>

### 书籍目录

第一章 阴阳五行学说 第一节 阴阳学说 第二节 五行学说第二章 天干、地支 第一节 十天干 第二节 十二地支第三章 用中医学理论阐述人体脏腑的功能及关系 第一节 中医学对人体基本特点的认识 第二节 藏象学说第四章 食物的性、味、色与人体脏腑的关系 第一节 食物的性、味、色与人体脏腑的关系 第二节 食物的色味与人体脏腑器官的功能和自然界的对应关系第五章 阴阳五行、天干地支与人体脏腑的对应 第一节 十天干与人体脏器的对应关系 第二节 阴阳五行和十二地支与人体脏腑的对应关系 第三节 子午流注与人体脏腑的对应关系第六章 食物的性、味、功能及归经 第一节 按食物的性分类 第二节 按食物的味分类 第三节 食物的归经 第四节 食物的酸、碱度对人体健康的影响第七章 人体虚证的食疗与药膳 第一节 气虚证 第二节 血虚证 第三节 阴虚证 第四节 阳虚证 第五节 气血俱虚证 第六节 阴阳俱虚证第八章 食物的四季调摄 第一节 食物的春季调摄 第二节 食物的夏季调摄 第三节 食物的秋季调摄 第四节 食物的冬季调摄参考文献后记

## <<易经文化中的饮食养生>>

### 章节摘录

第一章 阴阳五行学说 “ 阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始……故积阳为天，积阴为地 ” ， “ 天地之合，不离五…… ” ——《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》

阴阳五行学说是阴阳学说和五行学说的总称。

阴阳五行观念来源于夏、商文化。

秦汉之际，阴阳、五行学说已开始成为统摄一切的表述体系；成于西土秦国的《吕氏春秋》，把当时广为流行的阴阳说和五行说进一步具体化了。

在《十二纪》中描述了一年中五气运行对应的天象、气象、物象，并以此为据制定出一年十二个月的“政令之所行”的宇宙律令；《月令》又兼用五行和阴阳描述了对季节变易的感受；到了西汉中叶，阴阳学说和五行学说已经合流，并逐渐成为公认的系统的表述体系。

阴阳五行学说，是我国古代认识和解释自然的一种理论工具，具有朴素的唯物论和自发的辩证思想。

## <<易经文化中的饮食养生>>

### 编辑推荐

本书运用了《易经》的核心——时空理论，即以卦表为支点，用时间和空间，将万事万物按其功能统一起来的一种逻辑体系。

取向于天、地对人的功能，来了解宇宙对人体脏器的影响，借以纠正人们的饮食行为与疾患，从而实现“天人相应、天人合一”的理念。

本书以中医学的奠基理论——《黄帝内经》的内容为核心，对人体的结构、饮食养生及日月晨昏给人体带来的影响予以探讨。

<<易经文化中的饮食养生>>

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>