

<<专家谈中医食疗与养生>>

图书基本信息

书名：<<专家谈中医食疗与养生>>

13位ISBN编号：9787121169397

10位ISBN编号：7121169398

出版时间：2012-6

出版时间：电子工业出版社

作者：李敏 等编著

页数：238

字数：192000

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>

## <<专家谈中医食疗与养生>>

### 内容概要

本书编著者为香港中医学术界翘楚，书中内容涵盖甚广，从中医养生保健的基本理论到每一种食物，药材在养生方面的功效、用法，从具体的预防调理常见都市病的药膳制作到经络穴位对美容保健的功效、《专家谈中医食疗与养生》中常用按摩手法等，都一应俱全，务求令读者对中医养生与食疗知识有一个全面而清晰的认识。

## <<专家谈中医食疗与养生>>

### 作者简介

李敏博士，香港浸会大学中医药学院教学部副教授，中医内科专家。

李博士曾经在河南中医学院、广州中医药大学获得中医学学士学位、硕士学位，后赴日本留学，获得日本东海大学西医学博士学位。

李博士在中国、日本从事中医临床、教学和研究工作二十多年，师从于中国著名中医专家邓铁涛教授、熊继柏教授。

李博士的临床专科是中医药治疗心脑血管疾病、血栓性疾病以及神经系统退化性疾病如帕金森症、老年痴呆症等。

李博士的研究范围主要包括中药抑制动脉血栓形成、保护血管内皮细胞、保护脑神经细胞的药效和作用机理，以及中药复方治疗帕金森症、老年痴呆症的临床研究。

目前兼任香港中医药管理委员会委员，2007年被中华中医药学会授予“全国首届杰出女中医师”称号。

张世平博士，香港浸会大学中医药学院副教授、针灸学及神经科学专家。

张博士是浸会大学中医药学院的创院学者专家之一，主要负责教授针灸学和中医科研等课程。

张博士毕业于广州中医学院，并在澳洲悉尼大学研究神经科学，获博士学位，其后在新南威尔士大学生理及药物学院从事研究工作。

历任悉尼科技大学讲师，香港大学医学院精神科荣誉副教授。

张博士的临床专科是以针灸为主治疗与神经系统有关的疾病，如坐骨神经痛等各种痛症、面瘫、复视、眩晕、耳鸣、中风等。

现主要研究范围包括针灸抗炎的机理、针灸对自主神经系统的调节及针灸疗效的临床研究验证等。

曾晓阳医师，香港浸会大学中医药学院持续及专业教育部讲师，注册中医，从事中医临床、研究二十多年，善于运用中药复方治疗胃肠及肺部疾病，对运用食物强身健体、防病治病有较深入的认识和丰富的实践经验。

现负责《中药学》、《中医内科学》、《中医食疗与保健》、《中医养生学导论》、《中医食物学》等科目的讲授及临床带教工作。

## <<专家谈中医食疗与养生>>

### 书籍目录

编著者简介

序一

序二

第一章 中医养生保健的基本理论

中医养生与保健源远流长

黄帝内经的养生理论

老庄哲学与道家的养生理论

中医如何对人的体质分类

阴阳五行学说

脏腑学说

气血津液学说

中医是如何看待疾病的

三因致病

重在七情

第二章 中医养生保健的基本原则

调和阴阳

顺应四时

日夜养生

形神共养

协调脏腑

疏通经络

扶正祛邪

综合调理

第三章 经络理论和穴位保健

经络学说

经络学说的形成

经络系统的组成

经络学说的临床应用

常用穴位与穴位保健

穴位的功效

腧穴定位方法

常用穴位

推拿按摩手法简介

灸法与拔罐疗法

常见症状的穴位舒缓方法

穴位保健

第四章 饮食调养与保健

食疗的基本概念

食疗常用食物的性味和功效

食疗常用药物的性味和功效

第五章 各系统疾病的调养与保健方法

消化系统疾病

呼吸系统疾病

泌尿系统疾病

心血管系统疾病

<<专家谈中医食疗与养生>>

血液系统疾病  
神经系统疾病  
内分泌系统  
癌症  
主要参考书目

## &lt;&lt;专家谈中医食疗与养生&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图： 阴阳五行学说 中医理论中最基本的是阴阳学说。

阴阳学说是中国哲学思想中重要的一部分，其中心思想是认为世上万事万物之间都存在着一种互相关联而又对立的关系，分为阴阳两个类别，其中的“阴”是静态的、物质性的、内敛的；“阳”是动态的、功能性的、外向的。

中医认为，平素容易怕冷、面色苍白、身形瘦弱、口淡无味、大便稀薄的人属于阴性体质；平素容易发热咽痛、面色红润、体形壮实、大便干燥的人属于阳性体质。

这就是把阴阳学说应用在人的体质分类上的一个例子。

另外，和阴阳关系密切的还有五行学说。

五行学说，则是按照事物的特性把它们区分为木、火、土、金、水五个类别，各有不同特性：木——生长、条达、舒畅，火——温热、向上，土——承载、收纳、生化，金——沉降、收敛、肃杀，水——润下、闭藏。

在《黄帝内经·灵枢》篇中，把人分成这五种类型，并把他们的形态与性格特点描述出来：木型人面长头小、面色苍白、小手足，有才智、善于思考；火型人头小面红、手脚短小，做事速战速决、仗义疏财；土型人头大面圆、面色微黄、肩背丰满、大腹、小手足，情绪稳定、值得信赖；金型人方面小头、皮肤白皙、腹与肩背俱小，动静皆宜、办事精明、为人清廉；水型人头大面色黑、小肩大腹，好动、优柔寡断、摇摆不定。

脏腑学说 脏腑主要是指五脏（肝、心、脾、肺、肾）和六腑（胆、小肠、胃、大肠、膀胱和三焦）。

五脏与六腑各有不同的功能，前者负责储藏精气，后者负责传导与消化饮食。

五脏与五行具有配属关系，其中肝属木，有储藏血液和辅助消化吸收的功能；心属火，有运送血液与控制神志的功能；脾属土，有化生气血的功能；肺属金，有调节气的升降运动、控制呼吸、保持水液运行通畅的功能；肾属水，有储藏精气、控制生长与生殖、调节呼吸与水液输布的功能。

六腑除了三焦以外，也跟五行有配属关系，其中胆属木，有制造胆汁、帮助消化、主宰神志的功能；小肠属火，有帮助食物消化、分清水谷精微与糟粕的功能；胃属土，有消化饮食的功能；大肠属金，有帮助肺呼吸，排泄粪便的功能；膀胱属水，有排泄尿液的功能；三焦则有促进气的升降与水道通畅的功能。

另外，脏与腑互相表里对应，在功能上互相配合，例如：胃与脾相表里，前者负责食物的消化，后者负责将消化后的食物转化成气血，储藏在人体；胆与肝相表里，前者负责制造胆汁，后者调节胆的功能，控制胆汁的分泌。

当一个人身体发生毛病的时候，如果是腑发生异常，对应的脏也常会表现异常；而本脏本腑的病变往往也会影响到其他脏腑。

因此，养生的目的就是要对脏腑的功能进行宏观的调控，保持各脏腑功能的协调与平衡。

<<专家谈中医食疗与养生>>

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>