

<<国民养生宝典>>

图书基本信息

书名：<<国民养生宝典>>

13位ISBN编号：9787215072336

10位ISBN编号：7215072339

出版时间：2010-6

出版时间：韩文全 河南人民出版社 (2010-06出版)

作者：韩文全

页数：273

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>

<<国民养生宝典>>

内容概要

《国民养生宝典》以营养和养生为核心，实现国医养生与现代营养的完美结合，开创当代养生理论的新思维，为国民健康长寿、增强体质描绘了新境界。

《国民养生宝典》共分十二章，讲述养生理念，普及营养知识，解读养生智慧，推行营养技巧，调配营养膳食，介绍慢性疾病的防治、亚健康的调理、水果蔬菜的妙用等内容。

“天天养生，四季营养调理”为你讲述养生之道、明健康之理，行健康之事，合于规律，顺应自然，让人人可为，人人能为。

“营养膳食的调配与制作”从生活着眼、从细节着手，教你学会营养健康美食的制作技巧和养生美味的调配理论，与你携手打造健康饮食文化，养成良好生活习惯，吃出营养，喝出健康。

“各类人群的营养原则”，为你讲述人类健康营养的基本要求、为营养美味的设计提供现代营养学的理论基础，从而掌握营养均衡膳食的丰富内容。

“水果蔬菜的妙用、养生保健话鲜花、药食两用食物知识”的讲解和营养搭配案例，丰富你的食物养生知识，满足日常饮食需要，为你科学合理选择食物、防病祛病、增进健康提供帮助。

《国民养生宝典》以养生的道、理、法、术四个层面为结构框架精心编排，科学组织，抽丝剥茧，步步深入，从营养和养生的角度合理规划国民的健康、幸福、快乐生活。

作者简介

韩文全，汉族，出生于医药世家，高级营养师、执业药师、养生专家，河南洛阳营养师协会副会长、健康管理中心特聘营养专家，河南电视台民生频道《香香美食》栏目特邀嘉宾，在省内外常年从事营养宣教和营养咨询工作。

书籍目录

第一章 当代养生与中医养生 一、养生与中医养生 二、当代养生与养生核心 三、营养学中的“三大法宝” (一)《中国居民的膳食指南》 (二)《中国居民平衡膳食宝塔》 (三)《食物成分表》第二章 食疗养生的起源、发展与天天养生第三章 食疗养生的经典方法与四季养生第四章 营养与健康的关系第五章 各种体质的营养调理第六章 各类人群的营养需求与原则第七章 常见慢性疾病的营养调理第八章 五谷水果蔬菜在营养中的妙用第九章 药食两用的食物第十章 营养师必考技能十一类第十一章 营养咨询第十二章 营养保健话鲜花附录参考书目

章节摘录

第二章 食疗养生的起源、发展与天天养生 一、营养的起源与发展 人类发展的历史就是人类追求健康长寿的历史，我们仰望历史的长空，用深邃的目光穿越时光的隧道，感知古人对健康的认识。

将目光聚焦在几千年来对国医国药和养生有着深远影响的一书《黄帝内经》，书中有如下记载：

“五谷宜为养，失豆则不良。

五畜适为益，过则害匪浅。

五菜常为充，新鲜绿黄红。

五果当为助，力求少而数。

”可谓是关于营养最经典最精彩的论述。

在我们今天看来仍不失科学性和权威性。

书中提出的食养祛病的理论纲领仍为今天医家所用。

大毒治病，十去其六。

常毒治病，十去其七。

小毒治病，十去其八。

无毒治病，十去其九。

谷肉果菜，食养尽之。

无使过之，伤其正也。

从经典国医理论来看药物与食物本质上并没有太大的差别，只是作用的强度和作用的范围不同。药物走其偏性，偏性也就是毒性，只是作用于人体的一经一脏或者某一部分，起到一定的生理作用；食物是正性，作用于整个人体，对所有的生理机能都有调节作用。

故古人说，谷肉果菜，食养尽之。

就是说摄人食物对人体生养、强体、防病、祛病都有非常重要的作用，是任何一种药物都不能替代的。

我们沿着时光的隧道顺流而下，远在夏商时期，商朝的首任宰相、汤剂创始人——伊尹，历史上最杰出的食医、美食烹饪大师，今河南洛阳栾川人，史说他曾以“滋味之事说汤”后从政，在位五十年，为商代五位帝王提供餐饮调配烹饪、四季营养搭配及日常起居等内容，成为一代食医之大家，开创了食物养生的饮品形式汤、饮、膳、食、羹，五大营养大法之首的汤菜流传至今。

有药王之称的唐代的孙思邈，提出了“多饮伤神，厚味昏神，饱食，闷神”，并第一次明确提出了“药补不如食”的伟大论断，极大地丰富和发展了饮食与健康、食疗防病的理论知识，为后人留下了足以让我们在洋人面前引以自豪和骄傲的养生智慧。

有相当多的朋友对“多饮伤神”不理解，饮就是饮料、饮品，指摄入人体的水，神就是神灵、精神、神采，就是一个健康之人的外在表现。

这句话的意思就是，如果一个人喝了很多水，又不能及时尿出来，就会极大地伤害其精神，表现出很痛苦的样子。

很多朋友在自己的人生经历中或多或少都有这样的体会：坐在长途客车上，喝了相当多的水急于方便一下，已经忍了半个小时了，可车上没有卫生间，车长又不给停车，此时你的感受就是“多饮伤神”。

……

<<国民养生宝典>>

媒体关注与评论

过去总以为健康非常复杂，不好把握，读了《国民养生宝典》，才知健康如此简单，只要你学会韩先生的营养健康的方法，养成良好的生活方式，你就能获得健康，惹火有快乐的生活

——范金澄 原洛阳市人民政府副市长 学《国民养生宝典》，用三分医、七分养的祛病养生之法，打造健康幸福生活。

——贾太莲 中医主任医师 读《国民养生宝典》，明营养健康之道，创营养均衡美味。 ——韩文强 烹饪名厨 看《国民养生宝典》，学营养知识，创国民健康大业。

——张静 公共营养师 用《国民养生宝典》之养生妙法，把复杂的健康问题简单化，真是太巧妙了。

——王巧 公共营养师 《国民养生宝典》教会我如何把握食物调养，增进健康，造福社会民众。

——尤春丽 公共营养师

编辑推荐

中华民族是一个和谐、智慧的民族，自古倡导“顺应自然，天人合一”的养生理念。

其中，富有生命力的“健康是福”为代表的“福文化”传承至今天。

健康是我们永恒的追求，亘古不变的话题，韩文全所著的《国民养生宝典》以健康的方法、健康的饮食为主线纵贯始终。

以全新的视野，现代的理念，多层面、多角度地展现数千年来的养生智慧；以通俗易懂的语言，简单易行的方法，营养可口的膳食为国民揭开食补养生的新篇章。

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>