

<<中华饮食智慧>>

图书基本信息

书名：<<中华饮食智慧>>

13位ISBN编号：9787510018503

10位ISBN编号：7510018501

出版时间：2010-1

出版时间：世界图书出版公司

作者：匡调元

页数：301

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>

前言

一转眼，2010年，我80岁了。

环顾四周，我还是个小弟弟，思维敏捷、健步如飞、写得快、想得开、睡得香。

不少人问我的“养生之道”，我则答：“不乱吃”加“清净心”。“民以食为天”，吃，是人类的头等大事。

从人类饮食发展史看，经历了4个阶段。

千万年来，先民们是茹毛饮血，什么都吃，它饱为止，此属“温饱型”。

自神农尝百草以后，才知道什么是食，可以充饥；什么是药，可以治病。

后来，工农业生产发展了，有了钱就想享福。

其实，能适可而止地享点福是好事，高兴事。

于是飞禽走兽、山珍海味，虫呀、蛇呀统统上了餐桌，此为“口福型”。

福享过了头，灯红酒绿，纸醉金迷，不可一世，直到今日。由于贪得无厌，贪吃，吃出了不少“富贵病”。

20世纪30年代，西方科学家分析出了食物中含有7种人体生存所必需的物质，命之为“营养素”，并发现这些物质的“过”与“不及”都可能引起疾病。

是一大进步。

此时属“营养型”。

可惜，西方营养学家只看到食物中的7种营养素，却没有看到每种食物除营养素之外，还含不少极为重要的“非营养素”及其功能。

中医药学早在几千年前就已知道，每种食物都有寒、热、温、凉，甜、酸、苦、辣、咸、淡和升、降、浮、沉等特性，而且知道可以食为药、防病治病。

所以，中国古代早有“食疗”一说。

1975年，我明确地提出“中医体质学说”，1977年发表了“体质病理学研究”，1989年又将体质病理学与食疗学结合起来，编写出版了《体质食疗学》，1991年又编写出版了《人体体质学》。

内容概要

本书系作者结合自己多年行医经验积累而成，之前已经出版过5版，均已脱销。

作者对中医病理和养生有独到的研究，作者根据中国传统医学理论并通过长期临床观察和实验研究后，将人类体质分成六种主要类型，其中除一型为正常质外，其余五型均为病理体质，即介于健康与疾病之间的过渡状态。

此时经西医学的种种检查，其结果往往多在正常范围之内，但主观上却有种种不适。

此时既可用药物也可用食物进行调养。

这是中医学关于药食同源、同性、同理和同效理论的具体体现。

体质食养是指按每个人的体质类型正确地选择食物，同时尽量避免食误，持之以恒即能将病理体质调理到正常质，从而达到养生、防病、延年的目的。

本书将告诉读者体质食养的具体方法，有可操作性。

作者简介

匡调元，男，1931年6月出生，江苏省无锡市人。

上海中医药大学教授、专家委员会委员。

1956年毕业于上海第一医学院，自1960年学习中医学后一直从事中西医结合临床病理研究；1977年5月正式发表了“体质病理学研究，”1984-1985年去美国Bowman Gray医学院病理科工作，研究白种人

书籍目录

第一章 中华饮食文化概述一、中国哲学中的“天人观”与中华饮食文化二、“气一元论”与中华饮食文化三、《易》与中华饮食文化四、中华饮食文化崇尚“顺应自然”、“恬淡虚无”五、中华饮食融营养、美味、强身、美容、治病于一炉第二章 体质食养简介一、体质的概念二、如何判断体质类型三、形成各种体质的机理四、体质可以改变第三章 各型体质的食养食品与食谱举例一、燥红质用滋阴清热润质法二、迟冷质用壮阳祛寒温质法三、倦恍质用益气生血健质法四、腻滞质用除湿化滞利质法五、晦涩质用行血消淤活质法六、正常质用平补阴阳强质法第四章 年龄与体质食养一、胎儿期的优质问题二、小儿期的食养三、青春期的食养四、成年期的食养五、更年期的食养六、老年期的食养第五章 性别与体质食养一、形成两性差别的遗传学基础二、生长、发育和衰老过程的时间差三、生理功能方面的性差别及其食养第六章 地域、四季与体质食养一、不同体质类型的人对不同气象因素特别敏感二、不同体质的人应采用不同的四时养生法第七章 新世纪饮食新观念一、食物能治病二、药害不如食害三、饮食的医误与自误四、忌嘴有理五、“吃冰”害人匪浅六、水与体质七、慢性病为何久治难愈八、菜篮子里找美容品九、提倡以素食为主第八章 食物的性和味一、食物必须讲究性、味二、食物的功能三、食物的配伍四、烹饪的作用五、食物的调味六、调味品也是药七、烹调技术要革新八、食物的毒性第九章 几种常见病的体质食养举例一、病、症与体质的概念及相互关系二、放眼将病未病时三、慢性疲劳综合症四、高血压病五、动脉粥样硬化与冠心病与脑梗塞六、恶性肿瘤七、痛风八、糖尿病九、胃炎与胃、十二指肠溃疡病十、感冒与咳嗽十一、哮喘病十二、功能性便秘与腹泻十三、失眠十四、妇女带下十五、孕妇、产妇的食养十六、肾虚专论第十章 常用食物的性味、主要功能及体质宜忌 一、燥红质宜食食物的性味、功能及便方 二、倦恍质宜食食物的性味、功能及便方 三、迟冷质宜食食物的性味、功能及便方 四、腻滞质宜食食物的性味、功能及便方 五、晦涩质宜食食物的性味、功能及便方附录一 日常主要食物食性分类附录二 食物胆固醇含量表附录三 钱学森教授关于人体体质学与体质食疗学的来函三件附录四 各型病理体质宜用食物索引附录五 主要参考文献

章节摘录

食物也是内柔而外刚的，因此属同类。

“艮为山……为果蓏。

”因为这类食物出自山中，属山果，故与艮同类。

再如，来自水中的食物性多偏寒，故可用之清虚火，长在山中的矿物性偏热的可用之祛寒，红色的食物性多热，可用以温补，如大枣之类，绿色的食物性多寒，可以清热，如绿豆之类。

有人或许会讥笑此等思想为无稽之谈。

其实不然，一是事实证明不少由此推出的食物确有其相应的功效，盲目否定是错误的；二是最近有位科学家提出了“相似论”，深刻地用现代科学观点论证了“类同则召”思想的科学性；三是盲目地一概肯定取象比类方法也是不行的。

例外过多就失去了规律性的指导意义。

《易》的“损益盈虚，与时阶段”的观点对养生与食疗颇有指导意义，《易》认为，天下万物无时无刻不在运动，而且观察到事物在运动中表现出消长来。消长有一定的规律性。

《易》将这消长过程归纳为十二消息卦，即由全阴爻的坤卦开始，经阳长阴消，由复、临、泰、大壮、夬、至全阳爻的乾卦，然后再由阳消阴长，经姤、遁、否、观、剥，再回到全阴爻的坤卦。

如此完成一个周期的运转。

这是天下万物所共有的普遍规律，一年是如此，一月是如此，一天是如此，一个人一生的生长衰老直至死亡也是如此。

小儿时期，应用食物在助其阳气、促进发育的前提下顾及阴精，到中年极盛期，该用食物滋其阴、适当地牵制阳气、节约阳气，防其消退过快，这样可以延缓衰老，达到健壮长寿的目的。

所以明代名医张景岳说：“应刻刻顾护阳气。

”

编辑推荐

《中华饮食智慧 调元·体质·食养(第6版)》：药食同源 药食同性 药食同理 药食同效 插图：

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>