

<<杨力谈食养>>

图书基本信息

书名：<<杨力谈食养>>

13位ISBN编号：9787530436073

10位ISBN编号：7530436074

出版时间：2007-11

出版时间：杨力 北京科学技术出版社 (2007-11出版)

作者：杨力

页数：287

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>

## <<杨力谈食养>>

### 前言

三千年前的甲骨文中记载有当时危害我们祖先的最大疾病是心脑血管病，表现为语言不利、口眼喎斜等。

三千年后的今天，危害我们中华民族的高发病仍然包括心脑血管病！

其中重要的原因，是我们的饮食习惯三千年未发生根本性的改变。

商纣为什么灭亡？

周公为什么要下全国禁酒令？

就是因为当时酗酒已经影响到了一个国家的命运。

我当然不是要大家禁酒吃肉，而是希望大家能汲取祖先的经验教训，关注我们的健康，关注我们的膳食结构。

大家不禁要问，几千年来，科学的发展日新月异，为什么这些疾病不能被控制？

原因在于，一代又一代的不良饮食习惯形成的疾病已经作为遗传基因，通过祖祖辈辈遗传下来，贻害我们的子孙后代。

要阻断这些病魔，我们就必须改变饮食习惯和生活习惯。

那么，首先就必须关注我们的饮食营养。

我把有五千年实践的中华民族祖祖辈辈积累起来的饮食营养经验进行了归纳整理及升华提炼，查阅了大量的古今资料，终于写就这本书。

希望广大人民关注健康从饮食开始，民既以食为天，百病又都从口入，真正是“水能载舟，亦能覆舟”。

所以，要想健康而不生病，首先就要管住我们的嘴——这是健康的第一道关卡，也是饮食养生的重大意义所在。

因此，我希望我们每个人每天至少下厨房半小时，建立自己的厨房乐园，一边学习，一边烹调，把自己的健康入口关。

## <<杨力谈食养>>

### 内容概要

《杨力谈食养》是首席中医养生专家、著名中医学家、易学家、作家、学者杨力教授继《杨力养生23讲》、《杨力四季养生谈》、《杨力抗衰老36计》、《杨力心理养生忠告》、《杨力讲疾病早发现》等养生保健类畅销书走进千家万户之后的又一科普巨献。

杨力教授结合《易经》、《黄帝内经》及儒、道、佛诸家的养生理念，把有五千年实践的中华传统饮食营养（包括食养、食疗、烹调、药膳……）的宝贵经验进行了升华提炼，从而把中华饮食养生文化提高到了一个崭新的高度，为中华养生学又作出了杰出的贡献。

杨力教授是医易学、中医养生学的杰出代表。

自20世纪80年代出版《周易与中医学》以来，一直致力于中医养生学的研究。

她行医40年，承担中国中医科学院研究生院《易经》、《黄帝内经》教学已逾26年，有丰富的临床、教学及科研经验。

近几年来，她的数百场公益讲座深受广大人民喜爱，加之数十年如一日的刻苦钻研，都为她写这本书奠定了丰厚的基础。

《杨力谈食养》具有很强的权威性和实用价值，既理论精湛，又生动活泼；内容极为丰富多彩，方法又经济简便；既贴近百姓，又适合国情。

每个人都可以从书中各取所需，各有所得，是一部全民饮食营养的科普书。

希望此书能和杨力教授的其他养生书籍一起，尽快进入千家万户，给亿万人民群众带来新的健康福音。

## <<杨力谈食养>>

### 作者简介

杨力，首席中医养生专家、著名中医学家、易学家、作家、学者、中国中医科学院教授、北京《周易》研究会会长。

杨力教授学识渊博，精通文史哲医和养生文化，从事研究生教学已逾26年，近几年来全身心投入中医养生文化的传播和普及，为了“让中国人多活十年”的目标，不遗余力，其中医养生公益讲座已在全国巡讲数百场，足迹遍及北京及全国各地，还包括中央电视台《百家讲坛》、《大话养生》，北京电视台《身边》、《食全食美》、《医林奇观》、《晚晴》，北京人民广播电台等，以及北京图书大厦、王府井新华书店、中关村图书大厦等北京各大书店，国家图书馆、首都图书馆和一些社区、企业、学校……深受老百姓喜爱。

一部百万字巨著《周易与中医学》，令她蜚声海内外，目前累计印数已达14万册，现已有中、英、日、韩、汉繁体字等多种版本在全世界畅销，并屡获海内外大奖。

更以《中医运气学》、《中医疾病预测学》奠定了她在中医学学术界的地位。

她在北京大学图书馆艰苦坐写20年，以一己之力完成洋洋洒洒600万字的《中华五千年文化经典》、《中华五千年科学经典》、《中华五千年文学经典》。

她的长篇历史小说“千古系列”（已出版《千古王朝》、《千古绝恋》、《千古传奇》、《千古一帝》、《千古孔子》、《千古汉武》、《千古英雄》、《千古智圣》、《千古名门》）现已进入第10部的创作。

她累计出版著作已达到1500多万字。

## &lt;&lt;杨力谈食养&gt;&gt;

## 书籍目录

一、食养是对生命的营养储备 / 1 食养的原则 / 2 配伍全面 / 五味调和 / 饮食有节 / 食宜清淡 / 饮食卫生 / 合理安排一天的饮食 / 4 早餐要吃好 / 午餐要吃好, 更要吃饱 / 晚餐吃得少, 血脂高不了 / 睡前吃一点养心阴食品 / 饮食的六大科学搭配 / 5 一是粗细搭配 / 二是荤素搭配 / 三是干稀搭配 / 四是植物油与动物油搭配 / 五是寒热搭配 / 六是酸碱搭配 / 中医食养的特色在于平衡 / 8 调补营养不良导致的五脏虚实 / 调补消耗性疾病导致的营养不良 / 调补营养不良导致的各种虚证 / 中医食养宝贵经验对现代人的启示 / 10 二、传统烹调与营养 / 13 烹调对养生长寿的益处 / 14 传统烹调的原理 / 14 什么叫烹调? / 烹调的作用是什么? / 怎样烹调? / 15 烹法 / 调法 / 调料的作用 / 烹调的特点及原则 / 19 烹调的特点 / 烹调的原则 / 传统烹调的启示 / 20 怎样避免营养损失? / 22 避免五谷营养损失 / 避免蔬菜营养损失 / 避免肉类营养损失 / 烹调怎样增鲜味? / 23 烹调怎样防癌? / 24 食物相宜 / 24 食物相忌 / 24 三、历代名医著名士的饮食观 / 27 《山海经》是中国食疗的鼻祖 / 28 《易经》的整体饮食观 28 《黄帝内经》是中医营养食疗的开山巨著 / 29 阐述了食养的重大意义 / 提出了世界上最早和最全面的饮食指南 / 认识并掌握了食物的性和味 / 提出了饮食调理的重要原则 / 《神农本草经》的饮食观 34 我国第一部用药经验的系统总结 / 记载了众多的食疗食物 / “医圣”张仲景也非常重视食养 / 34 非常重视食物的疗养作用 / 服药后的饮食禁忌 / 孔子和《论语》的饮食大法 / 35 食无求饱 / 讲究饮食卫生 / 讲究饮食艺术 / 道家的饮食观念 / 37 注意节饮食 / 主张薄味 / 强调饮食宜忌 / “药王”孙思邈的饮食养生瑰宝 / 37 重视食养 / 饮食有节, 饥饱适度 / 饮食宜顺应四时而变 / 饮食清淡, 少荤多素 / 崇尚食疗 / 对酒的辨证认识 / 朱丹溪的养阴饮食圭臬 / 39 强调阴虚体质的食养 / 提出避免燥药温补 / 开创养阴补肾 / 李东垣重视脾胃的饮食大观 / 40 强调避免饮食伤胃 / 重视食疗补胃 / 中国古代第一部营养专著——《饮膳正要》 / 41 提出各种饮馔的烹饪方法 / 创造了各种蒙族烹调方法 / 创造了各种饮料 / 总结了元代的宫廷美食 / 《本草纲目》——食养食疗食膳圣经 / 44 记载了各种饮食方法 / 记载了各种食物的收采和储备方法 / 近现代长寿名人的饮食秘诀 / 45 四、饮食应因人而异 / 47 正常气候条件下的饮食 / 48 大寒至春分阶段 / 春分至小满阶段 / 小满至大暑阶段 / 大暑至秋分阶段 / 秋分至小雪阶段 / 小雪至大寒阶段 / 气候太过时的饮食 / 49 风气太过的饮食调整 / 寒气太过的饮食调整 / 热气太过的饮食调整 / 湿气太过的饮食调整 / 燥气太过的饮食调整 / 气候不及时的饮食 / 51 风气不及的饮食调整 / 火气不及的饮食调整 / 燥气不及的饮食调整 / 寒气不及的饮食调整 / 湿气不及的饮食调整 / 五、饮食应因地制宜 / 55 一方水土养一方人 / 56 沿海地区的饮食养生优势 / 56 江河地区的饮食养生优势 / 57 山林地区的饮食养生优势 / 57 六、饮食应因人而异 / 59 不同体质之人的饮食原则 / 60 火型人(离卦人) / 水型人(坎卦人) / 土型人(坤卦人) / 金型人(乾卦人) / 木型人(巽卦人) / 不同年龄之人的饮食原则 / 64 不同性别之人的饮食原则 / 64 七、象形象义饮食是最富中国特色的食养 / 65 象形食养 / 66 象义食养 / 66 八、要全食, 不要偏食 / 69 为什么要吃五谷杂粮? / 70 偏食对人体会有哪些伤害? / 70 九、五色菜、五味菜与五脏菜 / 73 五色菜果补五脏 / 74 红色菜果养心 / 黑色菜果养肾 / 白色菜果养肺 / 青色菜果养肝 / 黄色菜果养脾 / 五味菜果养五脏 / 75 酸味菜果养肝 / 苦味菜果养心 / 甘味菜果养脾 / 辛味菜果养肺 / 成味菜果养肾 / 十、排毒饮食 / 77 肠胃为什么也需要星期天呢? / 78 饮食排毒八法 / 80 谈谈长假后的饮食及排毒 / 81 节后首先要注意缓解脾胃疲劳, 要养脾和胃 / 节日期间易得哪些病? / 节后及时排毒 / 排毒食品 / 82 排毒食物 / 排毒药膳 / 推荐两种药食两用的排毒佳品 / 84 芦荟 / 牛蒡 / 十一、时令菜与营养价值 / 87 吃时令菜有什么好处呢? / 88 春季时令菜有哪些? / 89 ..... 十二、春季饮食与营养 十三、夏季饮食与营养 十四、秋季饮食与营养 十五、冬季饮食与营养 十六、杨力推荐: 二十四节气最佳时令饮食 十七、药膳与营养 十八、调养五脏的食物和药膳 十九、保健食物和药膳 二十、抗衰老食物和药膳 二十一、美容食物和药膳 二十二、健脑食物和药膳 二十三、心理养生食物和药膳 二十四、常见疾病的食养 二十五、抗癌饮食和药膳 二十六、茶、酒、花、蜜膳

## &lt;&lt;杨力谈食养&gt;&gt;

## 章节摘录

中医所说的因地制宜，也就是因地而异，是根据不同地区的地理特点，制订适宜的治法和方药。如外感风寒，西北寒冷地区，人们腠理多致密，多重用辛温解表药，常选用麻黄、桂枝；东南温热地区，人们腠理多疏松，用辛温解表药不可太重，常选用防风、荆芥。

饮食上也是同样的道理。

对于饮食的地域性差别，大概所有的人都有一定程度的认识，正是由于这些风格迥异的饮食流派，才构成了蔚为壮观的中华饮食文化，关于这一点，是几本书也讲不完的。

不知大家是否听说过“身土不二”这句话，它最早出现在韩国医学名著《东医宝鉴》上，指的是身体和土地是不能分离的，一个人生活在这片土地上，食用这片土地长出的东西，才最健康。

这一理念与中国古代“天人合一”的思想一脉相承，用现在的话来说，就是“一方水土养一方人”。比如说，中国北方产的苹果和梨都是凉性食物，北方人吃了能起到清凉润肺的作用，南方人吃了却容易拉肚子。

相反，南方产的香蕉属于热性食物，北方人吃了就容易上火。

另外，东部海边盛产的鱼虾，西北人吃了容易过敏；西北的牛羊肉，很多住在东部海边的人吃了则会出现浑身发痒的症状。

因此，一个人的饮食应该以本地食物为主，以其他地方的食物为辅，这样更有利于营养均衡。

可是现在好多地方的人存在着饮食的误区。

不愿吃本地产的东西，喜欢吃外地甚至外国来的食物，造成本地食物滞销，而要花费更多的钱去购买远途运输来的昂贵的却不一定适合自己身体的食物。

俗话说：“靠山吃山，靠水吃水”，用在饮食养生上也是非常有道理的。

## <<杨力谈食养>>

### 编辑推荐

《杨力谈食养》是首席中医养生专家、著名中医学家、易学家、作家、学者杨力教授继《杨力养生23讲》、《杨力四季养生谈》、《杨力抗衰老36计》、《杨力心理养生忠告》、《杨力讲疾病早发现》等养生保健类畅销书走进千家万户之后的又一科普巨献。

怎么吃？

吃什么？

首席中医养生专家杨力告诉您：中医饮食养生的最大特色在于平衡。

要吃得 healthier, 吃得更有营养, 就应该吃五色菜、五味菜、象形菜、象义菜、时令菜、本地菜、排毒菜.....

<<杨力谈食养>>

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>