

<<饮食益寿>>

图书基本信息

书名：<<饮食益寿>>

13位ISBN编号：9787807092391

10位ISBN编号：7807092394

出版时间：2009-1

出版时间：深圳报业集团出版社

作者：谭兴贵，廖泉清 编著

页数：251

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>

## <<饮食益寿>>

### 前言

社会的发展，人类的进步，人民生活水平的不断提高，使人们对吃的要求、方法、目的发生了根本的改变，饮食结构也起了质的变化。

人们对饮食要求已从“果腹消费”转向“口腹消费”，从“生理要求”转向“心理要求”；口味上追求新、奇、特，追求“品位”、“绿色”，追求“营养”，追求“休闲”等。

本书用循循善诱的苦口良言，帮助您改变不合理的饮食卫生习惯；用当代科学的饮食养生新理念，为您传授合理营养的基本原则；以实用、“实惠”的饮食保健新知识，教您如何才能吃得好、吃得科学、吃得营养、吃得符合合理饮食的方法；以古今中外的食疗、食养新方法，指导您巧用寻常食物吃去疾病、吃出健康。

该丛书分为《科学饮食》、《饮食美容》、《饮食益寿》、《饮食疗病》4个分册。

全书力求大众化、科学化，注重实用性、可操作性；做到通俗易懂、易学，一看就会，一用就灵。

真可谓是人们美好生活的良师益友，人生健康的宝典。

朋友，您要想拥有健康的人生，首先便要从饮食开始，唐代医学家孙思邈说：“安谷则昌，绝谷则危”；“安民之本，必资于食”。

明代大医药学家李时珍亦说：“饮食者，人之命脉也”，这是千真万确的。

人们只有不断加强自我保健意识，掌握并运用健康饮食卫生知识，才能一生平安健康。

本丛书的全体作者，凝聚着一个共同的美好心愿：希望通过该丛书，能让您吃出健康、吃出长寿。

我们在出版《中国传统文化养生小丛书》（《佛学养生》、《道家养生》、《本草养生》）之后，又推出本套小丛书，希望你能喜欢，希望你的生活更美好？

## <<饮食益寿>>

### 内容概要

本书用循循善诱的苦口良言，帮助您改变不合理的饮食卫生习惯；用当代科学的饮食养生新理念，为您传授合理营养的基本原则：以实用、“实惠”的饮食保健新知识，教您如何吃得好、吃得科学、吃得营养；以古今中外的食疗、食养新方法，指导您巧用寻常食物吃去疾病、吃出健康。

## &lt;&lt;饮食益寿&gt;&gt;

## 书籍目录

名人养生 老子的养生之道 孔子的养生秘诀 庄子的养生经 神医华佗的养生秘诀 孙思邈：适度适量顺其自然 高桐轩的养生“十乐之道” 从慈禧太后的膳食嗜好看古人的营养观 白居易“四乐”养生 陆游的养生8字法 冷谦：养生健身祛病8则 张三丰：静心寡欲真心无妄 刘墉的养生之道 丰子恺养生轶事 帅孟奇：乐观豁达，无私心宽 李渔的饮食养生之道 漫话中山先生的“四物汤” 毛泽东的素食小菜 沈从文、郭沫若等名人的饮食养生经 名人与野菜 名人茶趣 名人与汤 名人与鲜花美食 名人“寿”字菜 红楼养生 红楼梦饮食文化——贾宝玉养生之道 二老红楼登寿域 午睡调摄养精神 一部《红楼梦》，满纸茶叶香 《红楼梦》与中国传统饮食文化 红楼粥方香四溢 从贾府的节食与净饿疗法谈起 饮食保健 饮食保健因人而异 饮食养生要因时而异 饮食养生的18种方式 身体疾患与食品18对 中医关于睡眠的养生和饮食之道 饮食不规律的危害 调理饮食防烟害 饮食调理亚健康 食用油利弊谈 营养失调可致癌 饮食防癌话“五变” 养生宝典 养生重在养五脏 佛家奇方益养生 中年人养生要诀 以气养生常葆青春 游泳可治多种病 向音乐要健康 “森林浴”：治病·健身·休闲 食色性色 男女有别的营养差异 房事劳伤与食疗调补 平常食物“助性多” 补益精子也靠吃 败“性”食物知多少 辨虚实治早泄 饮食调治精液异常 前列腺肥大吃什么 男性不育症择食调理 男性更年期的分型调理粥

## &lt;&lt;饮食益寿&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：名人养生老子的养生之道老子是先秦时代杰出的思想家，也是道家创始人。

《史记》中记载：老子姓李，名耳，字聃，做过周朝王室的守藏宝之吏，征集、保管和整理周王朝及诸侯典籍。

曾收孔子做学生，享年160余岁，一说200余岁。

不论此说是否属实，但老子的长寿是毋庸置疑的。

老子的养生观点与主张，集中起来可以概括如下：老子说：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”人与自然界的关系，息息相通，顺应自然之道，适应自然界的变化，则何病能生？

又何患不寿？

老子认为自然界在不断发展之中，人体必须与自然规律相适应，才能生长。

不然，逆自然规律而动，则会生病折寿。

这种具有朴素辩证的养生观，对我国中医学的养生学的形成与发展有着很大的推动作用，《黄帝内经》中便是吸收了老子的这一养生主张的。

老子主张的恬淡寡欲，清净为上，对他的精神修养、情志调节起着很好的作用。

他极力主张：“见素抱朴，少私寡欲”。

告诫人们不要贪心追求荣利，要寡欲清心，经常保持心态气畅、体泰神清的心理状态，自然可获得健身延年，这不能不说是老子长寿的一个主要原因，他还认为人之生难保易灭，气难清而易浊。

只有节嗜欲，才能保性命。

会养生的人，一定要薄名利，禁声色，廉货财，损滋味，除佞妄，去妒忌。

他还主张“至虚极，守静笃”，维持清净不乱的态度，保持旺盛的生机。

他认为，口吐浊气，鼻引清气，四肢脏腑皆受其润。

如山之纳云，地之受泽。

若练得气之十通，则百病不生。

他说：“知神气可以长生，固守虚无以养神气，神行则气行，神往则气往。

若欲长生，神气相注。

老子这种主张集中地表现在他用气功养生的行动中。

传说老子在80多岁时，生过一场病，吃了一段时间的药，没有见效。

有一天，他拖着病体来到一座山坡上，向长长的一片树林走去，自觉身体越来越轻松，便效法天道的动静结合，试验起天道治病的气功方法来。

后来，人们把老子的气功方法称为练三丹（上丹田、中丹田、下丹田），即练丹祛病。

老子自从练气功后，疾病很快痊愈了，并越来越强壮起来。

老子认为，灵丹妙药虽好，但也不如自己的津液（唾液）有益于自身。

因此他主张咽津以养生。

他平时叩齿鼓漱，然后再把这些津液咽下去，每日必做，久而久之，利于健康。

唐代医学家孙思邈在《千金翼方》中，把他这种咽津养生之法总结为“服玉泉法”，认为叩齿服玉泉的作田在于坚齿发，利于益寿延年。

## <<饮食益寿>>

### 编辑推荐

《饮食益寿》是黄扬略编写的，由深圳报业集团出版社出版。

<<饮食益寿>>

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>