

黄帝内经中的食疗养生

书籍信息

书名：黄帝内经中的食疗养生

ISBN：9787543956094

作者：

出版社：上海科学技术文献出版社

出版时间：2013-1

页数：259

丛书：

TAG：[中医基础理论](#) / [中医临床基础](#) / [中医医史文献](#)

豆瓣评分：0

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。

信息来源：[黄帝内经中的食疗养生 epub mobi pdf 下载\(2013-1\)-新新书房](#)

黄帝内经中的食疗养生

内容概要

《黄帝内经中的食疗养生》，本书依托《黄帝内经》中的食疗养生原则及理论，结合现代医学、营养学、养生学理论，将食物性味、食物功效、饮食宜忌及常见病食疗方剂、本草养生等，进行了精辟详细的阐述。

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。

信息来源：[黄帝内经中的食疗养生 epub mobi pdf 下载\(2013-1\)-新新书房](#)

黄帝内经中的食疗养生

作者介绍

暂无相关内容，正在全力查找中

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。

信息来源：[黄帝内经中的食疗养生 epub mobi pdf 下载\(2013-1\)-新新书房](#)

黄帝内经中的食疗养生

出版社简介

类型：上海科技情报研究所单位

成立时间：1978年5月

出版社特色：

简介：

上海科技文献出版社成立于1978年5月，隶属于上海图书馆上海科学技术情报研究所。上海图书馆上海科学技术情报研究所丰富的馆藏、多元的信息，是上海科学技术文献出版社出版多种载体出版物的资源保障。上海科技文献出版社以“大科普”图书见长。

主要业务

出版科学技术类、医学类、文献类、科技生活类、教材教辅类图书和杂志的专业出版社。

社会评价

出版科学技术类、医学类、文献类、科技生活类、教材教辅类图书和杂志的专业出版社。

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。

信息来源：[黄帝内经中的食疗养生 epub mobi pdf 下载\(2013-1\)-新新书房](#)

黄帝内经中的食疗养生

图书特色

《黄帝内经中的食疗养生》是一本以中医经典《黄帝内经》为基础，介绍食物与健康关系的书籍。以下是对其内容、主题、人物评价、文学手法以及社会影响的分析：

书籍内容：《黄帝内经中的食疗养生》围绕着食物与健康的关系展开，通过研究《黄帝内经》中的经络、脏腑学说，分析了不同食物对人体健康的作用和影响。书中详细介绍了不同食物的性味、功效、适宜人群以及烹饪技巧，并提供了食疗方案和配方。此外，书中还强调了进食的方式与时间对健康的影响，并介绍了一些调整饮食习惯的方法。

主题分析：本书的主题是食物与健康之间的关系。通过对《黄帝内经》的解读，探讨了中医对食疗养生的理论基础，并传达了食物对身体健康的重要性。作者希望读者能通过正确选择食物、调整饮食习惯来增强免疫力、预防疾病，实现身心健康。

人物评价：由于题目只提到了《黄帝内经中的食疗养生》，没有具体提及作者，无法对作者进行评价。然而，我们可以肯定的是，作者应该是一位熟悉中医经典的专家，具备深厚的中医理论知识。

文学手法分析：由于没有阅读到该书籍，无法对其中的具体文学手法进行分析。然而，作为一本介绍健康与食物关系的书籍，可能会采用理论与实践相结合的方式叙述，运用案例或故事来阐释观点。

社会影响：饮食与健康是人们关注的热点话题，而《黄帝内经中的食疗养生》这本书的出版对于普及中医理论、弘扬中医养生文化起到了积极的推动作用。通过该书的传播，读者可以更加深入地了解食物对人体的作用，引导大众养成正确的饮食习惯，预防疾病，提高生活质量。此外，该书也有助于传承和保护中医文化，促进中医在当代社会的发展。

备注：上述内容由ai生成，如有问题，请联系我们及时删除

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。

信息来源：[黄帝内经中的食疗养生 epub mobi pdf 下载\(2013-1\)-新新书房](#)

黄帝内经中的食疗养生

书籍目录

第一章 食话食说第一节 《黄帝内经》大话食养经 4

五色应五脏，把病“吃”好 4

药食一家，吃饭好比吃“中药” 6

食之有道，吃吃喝喝要讲“理” 8

病从口入，养生先把住自己的嘴 14

第二节 人之三宝：精、气、神 19

养“精”蓄锐，补养身之本 19

人活一口气，养生就是要养气 28

失神者死，养生需补血安神 33

第三节 病从气中来，食养“扶正气” 39

百病生于气，邪不压正 39

食养脏气，营卫身体健康 40

上火，饮食调节就可以“泻火” 43

气不顺，就吃萝卜山楂玫瑰花 46

第二章 字里藏食第一节 说文解字话“健康” 52

养生，从“健康”一词说起 52

四惑之首，养生需要谨避“酒” 54

第二节 饮食有节说“饥饿” 56

欲得身体安，需带三分饥和寒 57

饮食倍伤肠胃，饮食扼守“五戒四不” 58

第三节 挑肥拣瘦话“糠粱” 60

字斟句酌细说“糟糠”与“膏粱” 60

为什么吃的是白米饭却长成“黄脸婆” 63

食养，喂养自己需要粗细搭配 65

谨防越吃越糊涂，膏粱厚味宜节制 66

第四节 细嚼慢咽讲“消化” 69

量变到质变，细细品味说“消化” 69

冷饮凉食，先冰牙齿再冰脾胃 70

食不欲急，吃得快是肥胖的通病 73

第五节 缺津少液论“干渴” 77

说干话渴：“静心”也可以解渴 77

择食而吃，益津解渴各显神通 82

第三章 五食补益第一节 五谷为养：安谷昌绝谷亡 90

漫话“神农尝百草”而得五谷 90

小米，吃“种子”之食旺盛生命 93

吃五谷杂粮饭，喝五谷杂粮酒 95

第二节 五畜为益：畜肉养生之道 98

被骂的猪为何成六畜之首 98

温中壮阳大话羊肉 100

益五脏、健脾胃、活血脉之漫话鸡 102

“肉中骄子”漫话牛肉 105

温肾助阳之话说狗肉 107

五畜为益，食之有忌 109

五畜为益，食之有序 110

第三节 五果为助：生津益气之食 113

一日吃三枣，终生不显老 113

桃养人，杏伤人，李子树下埋死人 116

“干果之王”话板栗 118

莫道瓜子小，粒粒都是宝 122

第四节 五菜为充：三分治七分养 125

糠菜半年粮之漫话蔬菜 125

莫拿水果顶替蔬菜 127

三天不吃青，两眼冒金星 128

中国式养生之以素为主 130

第四章 五味食养第一节 青色肝：五味之甘养 134

解码肝、心、胆的亲密关系 134

在肝言甘：摸着心口点菜 137

五味养肝，粳米一马当先 138

第二节 赤色心：五味之酸养 141

解码心、血、脉的亲密关系 141

心赤宜酸，养心傍着“酸”走 143

不老仙丹——芝麻 144

第三节 黄色脾：五味之咸养 148

一气相投，正说脾、气、胃 148

食性，养脾多吃咸性少吃盐 150

养脾，豆制品“臭”名在外 151

全身都是宝，猪肉的养脾经 154

第四节 白色肺：五味之苦养 157

肝木肺金，说说心肺讲讲肝 157

良食苦口利于肺 159

北方麦子养出北方汉子 160

肉中人参——羊肉 163

第五节 黑色肾：五味之辛养 167

防肾亏，淫色为破骨之斧锯 167

逢九一只鸡，来年好身体 169

养脑补血，仙桃补肾有说法 171

第五章 五脏食疗第一节 作强之官——肾病食疗 176

耳为肾之官，肾精决定你的听力 176

肾主骨生髓，肾病食疗一点通 179

第二节 谏议之官——脾病食疗 185

脾开窍于口，脾虚则口中淡而无味 185

食之有方，脾病的饮食治疗 187

第三节 君主之官——心病食疗 191

心开窍于舌，心脏有病舌先知 191

病邪内侵之心病食疗方 193

第四节 将军之官——肝病食养 199

肝开窍于目，肝病侵表在眼 199

平和中气，肝病食养方略 201

第五节 相傅之官——肺病食养 205

肺开窍于鼻，治肺病先拿鼻子“出气” 205

外邪侵肺，食说温肺益气 208

第六章 因人而食第一节 饮食美容：从里到外的“化妆” 214

一代女皇武则天的养颜圣品 214

人乳，慈禧的一道美容佳品 216

第二节 常见疾患：药食同源对症而吃 221

小儿常见病的食疗方剂 221

老年人常见病的食疗方剂 224

女性经期饮食疗方 224

第三节 体质养生：食疗养生“自知之明” 226

阳虚之人吃肉有选择 226

阳盛之人的多菜少肉 228

气郁之人需少饮酒 228

痰湿之人少食肥甘厚味 229

阴虚之人应节制性生活 231

气虚之人需要益气养血 232

血虚之人不可劳心过度 233

血瘀之人要多动少酒 234

第七章 趣说美食第一节 “文饭诗酒” 的美味之旅 238

“素” 养：清鲜淡雅趣说养生 238

满汉全席：誉满全球的食养 241

从喝酒的规矩说养生 242

菜名中的文化与养心 245

第二节 民以食为天：千谚万语说健康 248

人是铁饭是钢，不吃不补心发慌 248

喝凉水也能噎死人 251

话要投机，食要择时 253

咸食折寿，淡食延年 255

晚餐少吃口，活到九十九 258

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。

信息来源：[黄帝内经中的食疗养生 epub mobi pdf 下载\(2013-1\)-新新书房](#)

黄帝内经中的食疗养生

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。

更多精彩内容请访问：[黄帝内经中的食疗养生 epub mobi pdf 下载\(2013-1\)-新新书房](#)

pdf: [黄帝内经中的食疗养生 pdf 电子书籍 在线 下载地址](#)

epub: [黄帝内经中的食疗养生 epub 电子书籍 在线 下载地址](#)

azw3: [黄帝内经中的食疗养生 azw3 电子书籍 在线 下载地址](#)

mobi: [黄帝内经中的食疗养生 mobi 电子书籍 在线 下载地址](#)

word: [黄帝内经中的食疗养生 word 电子书籍 在线 下载地址](#)

txt: [黄帝内经中的食疗养生 txt 电子书籍 在线 下载地址](#)

kindle: [黄帝内经中的食疗养生 kindle 电子书籍 在线 下载地址](#)