

《五色食物养五脏》

图书基本信息

书名：《五色食物养五脏》

13位ISBN编号：9787547805558

10位ISBN编号：7547805558

出版时间：2011-1

出版社：上海科技

作者：鲁直

页数：219

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《五色食物养五脏》

前言

扁鹊是我国古代有名的神医，能“起死回生”，他们家有3个“博士”（兄弟三人都是“Doctor”）。古籍里曾记载过这样一个有关他们家的小故事：一次，魏王和扁鹊在茶餐厅品茶聊天，魏王问：“听说你们家三兄弟都精于医术，那么其中谁的医术最高呢？”扁鹊回答说：“老大最好，老二其次，我最差。”魏王很不解地问：“为什么这么说呢？”扁鹊老老实实地说：“我大哥治病，是在病情发作之前，那时候病人自己还不觉得有病，大哥就下药铲除了病根，但也正因此他的医术难以被人了解，成不了知名医生。二哥治病，是在疾病刚刚开始的时候，症状不太明显，病人也不觉得有多痛苦，二哥此时就能药到病除，因此乡里人都认为二哥只是治小病很灵，所以他也没成为知名专家。我治病，都是在病情十分严重了、病人痛苦万分、家属心急如焚时。此时，他们看到我在经脉上穿刺，用针放血，或在患处敷药，或大动干戈以大手术切除病灶，使重病人病情得到缓解或很快治愈，因此病人觉得我能治愈各种大病，于是我名闻天下。”魏王恍然大悟。

《五色食物养五脏》

内容概要

《五色食物养五脏:五脏的饮食保健》采用中西医结合的方式，向读者介绍了四季五时的五色食疗方法来保健五脏，从而达到延年益寿、祛病养生的目的。书中用通俗易懂的语言讲述饮食养生原理在现代生活中的应用，内容包括自测自诊、五脏保养调理、食疗食谱等，以便使完全没有医学知识的读者也能真正理解饮食养生的奥秘，从而在学会书中的原理与方子的基础上举一反三，为自己与家人的健康做主。

《五色食物养五脏》

作者简介

鲁直，医生、健康类报纸记者、评论员，相关论著散见于《南方周末》《中国社会保障》《羊城晚报》《青年文摘》及新加坡《联合早报》。目前已出版《看病也需要智慧》《打针吃药，不如睡个好觉》《五脏保养书》等科普著作。

《五色食物养五脏》

书籍目录

上篇 中医食疗养生的基本观点和概念一 药食同源二 阴阳 什么是阴阳 阴阳症状 阴阳互根 阴阳消长 阴阳转化 阴阳调和三 五行 什么是五行 五行相克相生四 四诊 什么是四诊 望诊 闻诊 问诊 切诊 延伸阅读 头部、五官望诊五 五型体质 金型人 木型人 水型人 火型人 土型人 寒热体质 体质也会变六 五脏六腑 什么是五脏六腑 将军之官——肝 仓廩之官——脾 君主之官——心 相傅之官——肺 作强之官——肾七 性味 四性 五味 温、热、寒、凉食材八 归经 什么是归经 六经用药 归经的作用 延伸阅读 用药禁忌 下篇 五色食五时养五脏九 春季青色食材养肝 中西医辨识肝脏 西医识肝 西医识胆囊 西医识胰腺 中医识肝 肝脏症状自我检测 自我检测 辨证施治 肝火上炎证 青色食材养肝 常用养肝食材 养肝及相关肝脏疾病对症食谱 急、慢性肝炎 肝癌 脂肪肝 胆囊炎和胆结石 糖尿病 其他养肝食谱十 夏季红色食材养心 中西医辨识心脏 西医识心 中医识心 心脏症状自我检测 自我检测 辨证施治 红色食材养心 常用养心食材 养心及相关心脏疾病对症食谱 高血压 高脂血症 贫血 冠心病 其他养心食谱十一 长夏黄色食材滋脾 中西医辨识脾 西医识脾 西医识胃 中医识脾 脾脏症状自我检测 自我检测 辨证施治 黄色食材养脾 常用养脾食材 养脾及相关脾脏疾病对症食谱 胃炎 消化道溃疡 肠炎 小肠癌 大肠癌 其他养脾食谱十二 秋季白色食材清肺 中西医辨肺脏 西医识肺 中医识肺 肺脏症状自我检测 自我检测 辨证施治 白色食材养肺 常用养肺食材 常用于肺脏的药材 养肺及相关肺脏疾病对症食谱 咳嗽 气喘 感冒、流感 发烧 肺癌 其他养肺食谱十三 冬季黑色食材固肾 中西医辨肾 西医识肾 肾脏症状自我检测 自我检测 辨证施治 黑色食材养肾 常用养肾食材 常用于肾脏的药材 延伸阅读 对男性性功能有益的食材 养肾及相关肾脏疾病对症食谱 肾炎 膀胱炎、肾盂肾炎 痛经 更年期综合征 白带异常 其他养肾食谱

《五色食物养五脏》

章节摘录

当然，这一切都不是从天上掉下来的。我们能“后人乘凉”，是因为有“前人栽树”。老祖宗们对中药的发现和应用，经历了极其漫长的过程。可以这么说，原始人从开始吃食物的第一天起，就直接跳级攻读“博士”（doctor，医生）了，因为这些伟大的食疗先行者们，已经有意无意地以自己的生命和健康为代价，开始了波澜壮阔的中药养生实践，话说这个过程具体是这样的：原始时代，“北京人”们在寻找食物的过程中，由于饥不择食，不可避免地会吃下一些有毒甚至剧毒的植物，导致呕吐、腹泻、昏迷甚至死亡等中毒现象；同时，也会“瞎猫撞上死老鼠”，因为偶然无意中吃了某些植物，将原有的呕吐等症状缓解甚至消除。尽管他们还只是处于认识医药的初级阶段，但不可否认的是，经过无数次反复试验、口尝身受，比较聪明点的原始人慢慢积累了辨别食物和药物的经验，也逐步积累了一些关于花花草草可以入药的知识。于是以先懂带动后懂，经过互通有无和情报资源共享，最终达成大家都懂的原始共有主义，这就是早期植物药的发现。所以《史记》中说“神农氏以赭鞭鞭草木，始尝百草，始有医药。”换句话说，现在讲食疗，其实并不是什么新名词，因为几千年来，我们一直在这么做。“神农尝百草”过后，随着时代的发展，医学的进步，在古代智者先驱的以身作则之下，古人展开了轰轰烈烈的医药大开发、大发展。药物的来源也由野生、自然生长药材逐步发展到人工栽培，并由动、植物扩展到天然矿物及人工制品，用药知识与经验也与时俱进，记录和传播这些知识的方式、方法也就由最初的“识识相因...师学相承...口耳相传”发展到文字记载。

《五色食物养五脏》

编辑推荐

《五色食物养五脏:五脏的饮食保健》：食物是最好的药，早在一千多年前，老祖宗就提出了“以五味、五谷，五药养其病”的原则。我们日常所吃的食物，每一种都对人体有不同的功效，其中有68种食物为中药材中的药食同源品种。这些就是食疗养生的理论和物质基础。为了寻找灵丹妙药，人们用了近4000年，可惜太上老君的仙丹终究难觅。其实，食物是最好的药，早在一千多年前，老祖宗就提出了“以五味、五谷、五药养其病”的原则。《五色食物养五脏:五脏的饮食保健》以通俗浅显的语言和生动有趣的例子，将传统中医整体辨证施治和阴阳平衡的原理一一解析，让不懂中医的您也能很快判定自己的体质，并根据自己的实际情况做出饮食搭配，结合五时、五色、五味进行食养、食疗，为您和家人的健康生活助一臂之力。

《五色食物养五脏》

精彩短评

- 1、不错的书
- 2、可以从书里学到一些食物的知识，还可以自己做调理的粥，日常保健哦。
- 3、挺实用的书~
- 4、时下流行养生学，各类养生节目和书籍都很流行，我也喜欢看这类书，这本书给我的感觉真是不可多得，作者用通俗易懂话家常的方式向大家讲述养生中的原理和中医常识，我认为这个是很重要的，因为现在物质丰富，好吃的享用的都很多，但是光有养生的观念但不明白其中的道理，就不能采用正确的方法养生，也是达不到应有的效果，所以我为认为这本书是帮助我扫盲中医常识，让我更正确得认识自己的身体，从而才可以更好得爱惜它，这本书只要有空我就反复翻阅，有些东西是多看几遍才可以领悟并牢记的。
- 5、妈妈身体不好，一直看中医养生节目，熬中药喝，这次买些书，她说挺实用的

《五色食物养五脏》

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：www.tushu111.com