

《食养天年》

图书基本信息

书名：《食养天年》

13位ISBN编号：9787542741240

10位ISBN编号：7542741241

出版时间：2009-1

出版社：上海科学普及出版社

作者：崔先锋

页数：215

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

《食养天年》

内容概要

《食养天年》主要讲述了：饮食决定着一个民族的命运，更是我们个人命脉的主宰者。中国有句古话：“饮食者，人之命脉也。”要想掌握自己的命脉，就先得控制好自己的饮食。养生的智慧是未病先防，并且是以食补为先。所以饮食养生由古至今都是最为重要、最贴近于生活、最容易掌握和实施的养生法，但此法需要的是时间、精力和智慧。掌握好饮食养生的方法和规律，并付诸于行动是我们健康_生、颐养天年的秘诀。

《食养天年》

作者简介

崔先锋，1957年生于湖北荆州，自幼天资聪颖，曾师从一位武当山民间名医专修中医药理，又先后在成都中医学院、中国人民解放军第一军医大学深造。

从医37年来，崔医生坚持中医传统特色辨证施治，发挥中医中药的优势，同时采用现代医学先进的技术，将中西医结合，提高疗效

书籍目录

导语第一话 做人食为天，要想活得好先得吃得好 话说“凡膳皆药”真智慧就是吃得对，不生病！饮食中暗藏着科学的黄金分割法 对症下药，身体的需要就是嘴的需要 掌握时食、顺应自然律例就是养生的王道 “亚洲金字塔”目前是最理想的饮食结构 同气相求，选对食物与选对爱人同样重要第二话 “食伤”，中国人吃出来的毛病太多了 痛风，正悄悄蔓延在中国的城市里 就在眨眼瞬间，又一个人死于糖尿病 号称是国人“第一疾病”的高血压 城里好吗？有多少人患有脂肪肝啊 高血脂，一条隐藏在身体中的泥沙河 免疫力是身体的盔甲，养好它就安全了 治癌？还是致癌？膳食真的能决定！还要盲目崇洋？全球3D%的心脏病由西餐引起 饮食让激素失调，将带来无尽的烦恼 吃不好，还拿什么创造子孙后代？肥胖还是因为管不住嘴，吃错了，长胖了第三话 细节决定寿命，要把饮食问题搞明白 营养来自饮食，只要吃对了还怕不健康？别拿主食不当事儿，吃不够就出麻烦 疾病缠上身，大多都是因为体内不平衡 加点水谷微精，给健康和生命“供热” 膳食纤维，清理人体垃圾的“扫帚”为革命保护健康，坚决不要“富贵病” “反式脂肪酸”让肯德基坐上被告席 说说神秘的衰老物质——过氧脂质 消除疲劳，也从道道美丽的食物中来 杂食，杂得欢喜，吃得爽快，活得健康第四话 到天年有玄机，餐桌上就有不老药 堪舆养生告诉我们，食物也分阴阳 用五谷加上红枣，保证胜似灵芝草 生栗子嚼成浆，让你到老也腿脚好 软化血管就是跟生命盟约，加油啊！都说日本人长寿，因为他们爱吃鱼 番茄能帮助男人远离前列腺烦恼 长生果不在神话里，它就在生活里 你知道108岁为什么叫“茶寿”吗？多吃排毒食物，替身体做场大清洁 男不可一日无姜，女不可一日无糖 鹅鹅鹅，养五脏，一年四季不咳嗽 大豆味香美，引胃气，宜病人，不可无 祛疾凝神，提高免疫力，就吃猪血 吃就只吃一条腿，食物中的上上品第五话 巧食养脏腑，轻松找到健康的感觉 六腑以通为补，身体能吸收最是关键 水是生命之源，千万别等口渴才来喝 要补先天元气，那就多吃“黑五类” 小小核桃长得丑，但是补脑又抗衰 俗话说：食以荔枝美，滋益龙眼为良 吃点助性食物，为优质生活而努力 山药能养肾，让男人悄悄变成龙 为健康着想，大寒之物还是少吃的好 葵花籽，汲取太阳的能量给我们温暖 养生不是比赛花费，熬锅好粥也有效 南瓜是个宝，让胃“暖和”还能补血 红嘴绿鹦哥，菠菜为你悄悄来补心 红艳艳的山楂果，为你养肝还去脂 荞麦花开赛牡丹，它能养生能护肝第六话 合理饮食能续命，食物就是灵丹 香蕉好处多，缓解儿童高血压 写给中风病人的一些饮食建议 对抗神经衰弱，请你多吃猪蹄 口腔溃疡很恼人，饮食替你解忧 摆脱男人的梦魇，吃走前列腺炎 牛蒡——慢性顽固性疾病患者的福音 多吃七种食物，坚决对抗关节炎 脱发分很多种，对症下药的食疗方法 金灿灿的玉米须，有不可思议的药效 生理失调易“上火”，食物就能清火 白带异常的几种食疗方案 常吃鸭肉可抵抗“脚气病” 熬夜了，就请食疗帮你补补觉！ 女人经期吃甜品，滋润还补血 儿童咳嗽在饮食上应注意哪些 肾虚了、腰酸了，要从饮食上补起第七话 饮食讲求技巧，最怕糊涂又犯忌 饮食要有节，这是在保养自己的胃 酒逢知己干杯少，一顿无肉不成欢 别以为以形就补形，动物内脏不要轻易吃 中国人总是爱“趁热吃”的习惯要改改 细嚼慢咽是被忽视的养生之道 食以味为先，但“盐”多必“失” 吃饭就是享受生活，饭后更要养生第八话 人被繁忙累，滋补品为健康加油 男人四十，养身心，养出长生不老 抗衰老要补肾，肾虚，虚的是肾阴 重“补”不会补，等于没事吃毒药 中药也是药，“药”就是毒性的符号 鹿茸，生精补髓的东北一宝 要是头脑发涨，请吃灵芝！ 说一说人参的日常吃法

《食养天年》

章节摘录

第一话 做人食为天，要想活得好先得吃得好话说“凡膳皆药”“民以食为天”，这句谚语很能够说明中国的饮食文化，中国人是把吃看得与天一样重要。中央电视台播出的电视剧《天下粮仓》，剧情就是借着老百姓每日生活里最普通的“食”演绎着比“天”还大的复杂故事。现代人收入日渐增多，各类食物供应充足，也为我们的饮食养生提供了充分的物质保证。民生大事，一日三餐，只有“吃”得科学，才能达到营养生命、保障健康的目的。什么是养生？所谓养生，并非人们想象中的谬传种种——要去深山古寺访求仙丹妙药，或者拜伏在所谓大师的门下，习练长生不老之术。其实，只要我们根据食物的营养特点和性味功能，因人、因时、因地合理地选择和摄取食物，就能够保证身体的健康，达到养生的目的。保健就是人类历史上最早的营养医学的实践，神农尝遍了百草，那他到底是先掌握了科学才吃的，还是吃了之后才变得科学了呢？道理太简单了——他自然是得先吃，琢磨琢磨、感觉感觉，然后才能够去想这是怎么回事。那么到了周代，那时候的内科医生是干什么的呢？据说，那时疾医用五味、五谷、五药，所以，周代的内科医生当然是不光会用药，还要非常了解食物的性味，要懂得吃什么，怎么吃。像最常见的那些菜肴、调味品、汤饮等，其实都是五味当中的，所以说当时的内科医生就需要掌握用食物怎样来治病的技巧。比如，以酸养骨，以辛养津；就是说吃酸的东西能够养骨，而像葱姜这些辛辣的东西，就能够养津。以咸养脉，以苦养气，以甘养肉，以滑养窍。你要吃滑这种性质的食物你才能通便，这就叫养窍。西方人没有中医，没有我们古代的神农或者李时珍，所以，西方人只能吃药片。在这一点上，中国人是非常独特的，我们可以用美味的食物从细微处调养自己的身体。谁都知道，吃药能有什么好处呢？是药三分毒啊！可西方人没办法，他们不懂得食疗，更不懂得可以从食物里找到对自己身体最有利的、比药片更神奇的东西。想象一下，在大自然里，生产了小鹿的母梅花鹿看到自己的孩子腿软站不起来，它都知道奔向山岭去寻找草药；被猎人弄伤的黑熊，也懂得用草药给自己擦拭伤口……动物们没有医生，不懂得吃药片，可它们同样会给自己看病。生存的本能告诉它们，可以从大自然里寻找奇迹。人类千百年来，苦思冥想的道理，原本就这么简单。一切都客观存在于你的周围，关键就是，你有没有去信赖？你有没有去发掘？你有没有去接纳？你有没有去坚持呢？都说枸杞是灵丹妙药，你也

《食养天年》

编辑推荐

《食养天年》，作者结合自己潜心研究多年的中医经验和现代科学，告诉大家，究竟怎么吃才最健康。相信，每一个人都是自己的大医师，也只有自己才最懂得自己，了解自己，也才能到得真正的“对症下药”。寓医于食，凡膳皆药，养生当靠食补，治病当靠药攻，药以治病为务，食以养生为主，颐养天年之大者，属饮食当先。随着科技的发展，人类的生活发生着翻天覆地的变化。但是，饮食不是一场化学战，电视上花花绿绿的营养品根本不是养生的法宝。金元时期的名医张从正说：“罚刑治乱之药石，德教兴平之果肉。”其意是说，以药命名者，力多峻烈，祛病除邪多用，以食命名者，力多和缓，调养保健多用。可见，只有吃得好，吃得对，才能养好身体。

《食养天年》

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