

四季养生药膳



[四季养生药膳_下载链接1](#)

著者:徐帮学

出版者:中国广播电视出版社

出版时间:2007-1

装帧:

isbn:9787504352019

随着人们生活水平的提高，养生越来越受到重视。所谓养生就是通过精神调养、食疗药膳、养生功法等等整体综合措施达到增强体质、防治疾病、延缓衰老、延长生命的目的。关于药膳养生方面的书籍十分浩繁，因为在我国，药膳食疗有着十分悠久的历史。药膳起源于“药食同源”，形成于秦汉以后，成熟于唐宋，昌盛于明清。

中国哲学追求天人合一的境界，这种观点贯穿中医学发展的始终。中医养生强调“天人相应”的整体观理论。中医认为，人与自然有的密切关系，人要与外在环境相适应，人体内在环境就必须统一，这就要求五脏六腑机能互相联系，以互相制约，保持相对平衡和协调。在民间广泛流传着“医食同源”、“药食同源”的说法。特别是中医十分推崇药膳养生，中医药学历来推崇“治未病”，主张“三分医药七分养”、“药补不如食补”。这就是药膳的真谛。

生命的产生是天地间物质与能量相互作用的结果。人类需要摄取饮食，呼吸空气与大自然进行物质交换，从而维持正常的新陈代谢活动，这都表明人与天地的密不可分性。人体不但要依靠天地之气所提供的物质条件才能获得生存，同时还要适应四时阴阳的变化规律，才能发育成长。明代大医学家张景岳所说：“春应肝而养生，夏应心而养长，长夏应脾而养化，秋应肺而养收，冬应肾而养藏。”人体五脏的生理活动，必须适应四时阴阳的变化，才能与外界环境保持协调平衡。

从以上简单的论述不难发现，药膳、养生、四季有着密切的关联性。本书就是以此为思路的启发点，把四季中的24个节气作为整本书的主线，而把药膳与养生的整体溶解到每个节气之中，从而使药膳的养生功能更真有针对性，也使每个节气的药膳养生具有了依据。

由此，不能发现本书的特点。总体而言是让药膳养生更细节化。24个节气中，每个节气都包含了食疗特点、进补食谱、常见病的预防与治疗以及养生宜忌提示。从而使药膳养生更细微，更具有针对性。所以，言简意赅、针对性强、查找方便是本书的最大特点。

作者介绍:

目录: 第一章 四季养生总论 药膳概述 药膳的产生及发展 药膳食疗的效能
药膳的应用原则 药膳的分类 药膳的养生禁忌 天人合一养生观 天人相应的养生观
形神合一的养生观 阴阳平衡的养生观 动态平衡的养生观 四季与人体健康关系
四季与人体生理特点 四季养生的原则 第二章 春季药膳养生 春季养生观 立春养生药膳
立春食疗养生特点 立春药膳进补食谱 立春常见病药膳防治 养生宜忌 雨水养生药膳
雨水食疗养生特点 雨水药膳进补食谱 雨水常见病药膳防治 养生宜忌 惊蛰养生药膳
惊蛰食疗养生特点 惊蛰药膳进补食谱 惊蛰常见病药膳防治 养生宜忌 春分养生药膳
春分食疗养生特点 春分药膳进补食谱 春分常见病药膳防治 养生宜忌 清明养生药膳
清明食疗养生特点 清明药膳进补食谱 清明常见病药膳防治 养生宜忌 谷雨养生药膳
谷雨食疗养生特点 谷雨药膳进补食谱 谷雨常见病药膳防治 养生宜忌 第三章
夏季药膳养生 夏季养生观 立夏养生药膳 立夏食疗养生特点 立夏药膳进补食谱
立夏常见病药膳防治 养生宜忌 小满养生药膳 小满食疗养生特点 小满药膳进补食谱
小满常见病药膳防治 养生宜忌 芒种养生药膳 芒种食疗养生特点 芒种药膳进补食谱
芒种常见病药膳防治 养生宜忌 夏至养生药膳 夏至食疗养生特点 夏至药膳进补食谱
夏至常见病药膳防治 养生宜忌 小暑养生药膳 小暑食疗养生特点 小暑药膳进补食谱
小暑常见病药膳防治 养生宜忌 大暑养生药膳 大暑食疗养生特点 大暑药膳进补食谱
大暑常见病药膳防治 养生宜忌 第四章 秋季药膳养生 秋季养生观 立秋养生药膳
立秋食疗养生特点 立秋药膳进补食谱 立秋常见病药膳防治 养生宜忌 处暑养生药膳
处暑食疗养生特点 处暑药膳进补食谱 处暑常见病药膳防治 养生宜忌 白露养生药膳
白露食疗养生特点 白露药膳进补食谱 白露常见病药膳防治 养生宜忌 秋分养生药膳
秋分食疗养生特点 秋分药膳进补食谱 秋分常见病药膳防治 养生宜忌 寒露养生药膳
寒露食疗养生特点 寒露药膳进补食谱 寒露常见病药膳防治 养生宜忌 霜降养生药膳

[四季养生药膳 下载链接1](#)