

《中国传统饮食宜忌全书(修订本)》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2006年01月01日

开本：

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787534535307

编辑推荐

民以食为天，饮食宜忌关系到人的健康长寿。饮食宜忌，历来为我国民众所重视。唐代名医孙思邈早就指出：“安生之本，必资于食，不知食宜，不足以存生。”历代医家，尤其是食医，以及养生学家和民间大众，都对饮食宜忌极为重视。时至今日，食医早已不复存在了，很多临床医生往往忽略了病人饮食宜忌的重要性。而事实上，在正确地诊治病人之后，对患者的饮食宜忌若能给予科学合理的指导，完全可以起到事半功倍之效。而对普通人群来说，注重饮食宜忌能够为我们减少患病的几率，保持一个健康状态！

内容简介

在中国，历代人民都非常重视饮食的宜和忌，这是因为饮食宜忌的确关系到人们的健康与长寿。本书系统地总结了古今医家、养生学家以及民间广为流传的饮食宜忌的宝贵经验，结合作者长期的临床医疗实践，并根据祖国医药学的基础理论和历代医药文献资料，详细地介绍了“谷肉果菜饮食宜忌”“常见病症饮食宜忌”“男女老少饮食宜忌”“体质虚弱饮食宜忌”和“春夏秋冬饮食宜忌”，还力求做到“言之有理，言之有据，言之可信，言之可行”。这既是一本普及实用的家庭读物，又是一部广大医务人员的临床参考书。

作者简介

王焕华（1946.6～），别名王水，江苏省南京市人，中国农工民主党南京市第八、九、十届市委委员，中华临床医学会常务理事。1970年毕业于南京中医学院，现为副主任医师，任职于南京华东电子集团公司医院。曾著有《长寿药粥谱》、《药粥疗法》、《实用健儿药膳》、《家庭保

目录

第一章 绪论

- 一、“食药同源”之说
- 二、饮食物的四气理论
- 三、饮食物的五味学说
- 四、食物归经理论
- 五、“以脏补脏”说

六、“发物”忌口论

七、饮食宜忌的整体辨证观

第二章 谷肉果菜饮食宜忌

一、谷类饮食宜忌

二、肉类饮食宜忌

三、果类饮食宜忌

四、菜类饮食宜忌

五、其他饮食宜忌

第三章 常见病症饮食宜忌

一、发热

二、咳嗽

三、虚喘

四、咯血

五、感冒

六、肺痿

七、肺痿

八、慢性支气管炎

九、支撒这扩张

十、肺结核

十一、支气管哮喘

十二、矽肺

十三、胃痛

十四、腹胀

十五、腹泻

十六、痢疾

十七、便秘

十八、痔疮

十九、黄疸

二十、慢性胆囊炎和胆石症

二十一、脂肪肝

二十二、肝炎及肝硬化

二十三、心悸

二十四、失眠

二十五、健忘

二十六、眩晕

二十七、神经衰弱

二十八、白细胞减少症

二十九、高血压病

三十、冠心病及动脉粥样硬化症

三十一、高脂血症

三十二、水肿

三十三、尿频

三十四、尿血
三十五、肾炎
三十六、泌尿系结石
三十七、尿路感染
三十八、单纯性甲状腺肿
三十九、甲状腺机能亢进症
四十、糖尿病
四十一、痛风

.....

第四章 男女老少饮食宜忌

第五章 体质虚弱饮食宜忌

第六章 春夏秋冬饮食宜忌

附录一 常见高蛋白食物索引

附录二 几种高脂肪食物索引

附录三 常见高胆固醇食物索引

附录四 食性分类索引

附录五 饮食物名称索引

前言

随着市场经济的发展，人民生活水平的提高，人们愈来愈重视身体的保健，因而特别青睐饮食调养。然而由于缺乏这方面的知识，对饮食物的宜和忌缺少科学合理的指导，或者滥服营养滋补食品，不但未能收效，往往导致误补的祸害，甚至发生许多新的疾病。俗话说：“病从口入”，

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.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)