

# 《水果祛病事典：做自己的水果医生》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2006年12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：9787543639195

丛书名：自己是最好的医生

## 编辑推荐

《自己是\*好的医生》系列读物以《图解家庭医学大百科》为基础，结合中国目前的医疗现状和中国人的生活方式，由全国健康教育首席专家洪昭光教授主编，国内具有丰富临床经验的医学专家修订，旨在帮助读者更好地掌握自己的健康，从容应对疾病，轻松做自己\*好的医生！本书共辑录了临床常见45种疾病的独特水果疗法。按呼吸系统疾病、儿科疾病，血液、循环系统疾病，神经系统、内分泌代谢性疾病，消化系统、肠胃、肝脏疾病，妇科疾病，泌尿、生殖系统疾病，皮肤疾病和其他共八个方面，分门别类，予以介绍。

## 内容简介

感冒、气喘、高血压、心脏病……这些突如其来的各种疾病常常让人“措手不及”。这时，人们首先想到的是用药物来治疗和缓解各种病症，但是，“是药三分毒”，药物的效果再好，它也会对人的健康造成或多或少的影响。其实，除了对症吃药外，作为我们生活中非常重要的食物品种——水果，对于减缓和有效治疗各种疾病也能起到意想不到的功效。

多吃水果的好处目前似乎已被大多数人所知晓，水果不仅是人们生活中不能缺少的食物，更是治病的“良药”。任何一种水果都含有不同的营养素，对某些疾病有独特的疗效。本书详细介绍了各种常见疾病的独特水果疗法，并同时配备了水果的“食疗验方”，实用性很强。文中插入的“小知识导读”和“养生二三事”更是增加了本书的知识性与趣味性，可以说本书集实用性、知识性、趣味性于一体，真心希望大家通过阅读本书可以对水果与健康的关系有一个全新的认识，健康生活每一天！

## 作者简介

孔令谦，京城四大名医之一孔伯华嫡孙，著名中医孔少华长子。自幼随父临诊，尽得其传，其间拜著名太极拳家孙剑云为师，研习太极与养生之道。多年来，根据中医学理论及孔门医学特点对养生进行系统研究，提出运动养生、饮食养生、自然疗法、文化养生四位一体模式。著有《孔

## 目录

### 第一章 水果是最好的医药

#### 水果的营养价值

水果的味和色  
健康果汁知多少  
世界公认的10大健康水果  
为何水果能祛病

## 第二章 呼吸系统疾病

- 1.感冒
- 2.慢性气喘、咳嗽
- 3.肺结核

## 第三章 循环及血液系统疾病

- 1.贫血
- 2.高血压
- 3.动脉硬化
- 4.心脏病
- 5.高脂血症

## 第四章 神经、内分泌系统及代谢性疾病

- 1.神经衰弱
- 2.中风
- 3.糖尿病
- 4.甲状腺肿大
- 5.肥胖病

## 第五章 消化系统疾病

- 1.溃疡病
- 2.消化不良
- 3.胃炎
- 4.肠炎
- 5.便秘
- 6.肝病
- 7.胆囊炎与胆结石

## 第六章 泌尿及生殖系统疾病

- 1.前列腺炎
- 2.阳痿、遗精、早泄
- 3.肾炎
- 4.肾结石

## 第七章 妇科疾病

- 1.月经不调
- 2.妇女闭经
- 3.妊娠呕吐
- 4.产后少乳

## 第八章 儿科疾病

- 1.麻疹
- 2.水痘
- 3.百日咳

## 第九章 皮肤疾病

1.脱发

2.须发早白

3.痤疮

## 第十章 其他疾病

1.癌症

2.风湿性关节炎

3.中暑

4.骨质疏松症

5.痔疮

6.白内障

## 附录一：吃水果有学问

谨防水果中的温柔杀手

吃水果看体质

老年人如何吃水果

肥胖人士如何吃水果

水果的食用禁忌

水果祛病口诀

## 附录二：水果祛病速查表

## 附录三：水果营养排行榜

## 附录四：水果营养成分表

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)