

《食疗与养生》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2010年01月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787104024811

内容简介

“食疗”是我国传统医学宝库中颇具特色的重要组成部分，具有十分卓著的疗效和极为丰富的内容。自古仪食同源，食药同用。历代医家的实践证明，中医食疗具有防病祛病、延年益寿、养身保健、营养滋补等功效，深受人民的喜爱。

本书着重讲述了食疗对养生的重要性，并在老年膳食、家庭生活、抗衰益寿、科学饮食以及饮食与疾病的关系和常见疾病的防治等方面列举了一些药膳知识及食谱，非常适合中老年朋友阅读。

目录

一、食疗药膳的治病机理

二、食疗药膳的作用

1. 食疗的作用

- (1) 补充营养
- (2) 平衡阴阳
- (3) 补益气血

2. 药膳的作用

- (1) 缓解神经系统疲劳
- (2) 增强免疫力
- (3) 调节代谢状况
- (4) 改善微循环机能
- (5) 促进造血机能
- (6) 增强消化能力
- (7) 促进内分泌系统调节机能
- (8) 调节泌尿功能
- (9) 改善心血管机能

三、食疗药膳的饮食禁忌

1. 与脏器相克的药膳禁忌

2. 与病证属性相克的药膳禁忌

3. 药物与食物相克的药膳禁忌

4. 病证的临床特点与药膳的禁忌

四、药膳的制配方法

1. 药膳的选材

- (1) 补血活血类药
- (2) 补气理气类药
- (3) 养阴生津类药
- (4) 温阴散寒类药

2. 药膳的加工

(1) 加工的基本方法

(2) 加工时营养物质的保持

五、中医食疗药膳

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)