

《最新饮食养生图典》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2009年09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：9787535757296

编辑推荐

中央电视台《中华医药》专题采访报道的医药名家，为您介绍700多道实用食疗方，配图讲解，阅读起来更轻松！程丑夫教授，内科学博士生导师、精通中医，兼晓西医，中华中医药学会理事，中国疑难病专业委员会委员，全国中药新药评审专家，一和堂绿色生物科技有限公司首席技术专家。

内容简介

健康，是长寿和正常工作、生活的基石。人类追求生存质量，追求长寿，首先必须追求和保障身体和心理的健康。

“民以食为天”，决定一个国家人民健康的因素很多，但诸因素中，饮食居首，科学、合理、规律的膳食与健康关系甚大。人类要健康，首先要有健康饮食。

就调节饮食而言，除了注意饮食需求、品种、质地、数量外，除了科学、合理、规律的饮食外，还可寓药于食，将医药与饮食生活进行有机结合，这就形成了药膳食疗。在中草药中，很多药物本身就是食物；或者说，很多食物本身就具有药用功能，因而有“药食同源”的说法。

食疗保健，应遵循两个基本的原则，叫做辨证食疗和知宜知忌。

无可置疑，药膳食疗对健康、对疾病的康复肯定是有所裨益的，但就治疗而言，药物手术等治疗是为主要的，药膳食疗只是起从属、辅助作用，但是一旦疾病主要矛盾解决或手术之后，药膳食疗在促进健康恢复方面，则有十分重要的作用。其作用不仅包括营养的补给，还包括用一种较为缓和的办法来达到阴阳平衡、正气恢复的目的，其中有些作用是药物所不能替代的。

人类的生存，是必须赖食以养的。《黄帝内·经》说：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。”在此基础上，加上药物作用，实现药食的有机结合，寓药于食，则食物就上升到“功能性食物”的高度，成为康复身体的重要手段，健康的新生活由之开始，并得到持续。

目录

第1章 常见疾病食养

第1节 呼吸系统

- 一、感冒
- 二、咽炎
- 三、慢性支气管炎
- 四、哮喘

五、肺炎

六、肺结核

七、肺气肿

八、百日咳

第2节 消化系统

一、食管癌

二、胃炎

三、腹泻

四、消化性溃疡

五、结肠炎

第3节 循环系统

一、冠心病

二、高脂血症

三、高血压

四、低血压

五、心脑血管病

第4节 血液系统

一、缺铁性贫血

二、白血病

三、淋巴瘤

第5节 内分泌、代谢系统

一、糖尿病

二、甲状腺功能亢进

三、痛风

第6节 泌尿系统疾病

一、急性肾炎

二、慢性肾炎

三、泌尿系统结石

四、泌尿系统感染

五、肾衰竭

第7节 结缔组织和免疫系统

一、骨质疏松症

二、风湿病

三、类风湿关节炎

第8节 神经精神系统

一、失眠

二、抑郁症

三、帕金森症

第9节 肝胆系统

一、肝炎

二、胆囊炎

三、胆结石

- 四、肝硬化
- 第10节 妇科疾病
 - 一、痛经
 - 二、更年期综合征
- 第11节 男科疾病
 - 一、性功能障碍
 - 二、前列腺增生
 - 三、男性不育症
- 第2章 美体养颜食养
 - 第1节 润肤美颜
 - 一、饮食与皮肤
 - 二、润肤美颜食物
 - 三、润肤美颜食谱
 - 第2节 祛斑除刺
 - 一、饮食与粉刺
 -
- 第3章 四季食养
- 第4章 婴幼儿和青少年食养
- 第5章 不同职业人士的食养
- 参考文献

在线试读部分章节

第1章 常见疾病食养

第1节 呼吸系统

一、感冒

中医认为，感冒多为外感风邪侵袭所致，感冒分风寒感冒和风热感冒，冬天常见的感冒一般以风寒感冒为主。不同的感冒在食疗的选择上也有所不同，所以在用食疗调理前，首先应分清自己患的感冒属于哪一类。

风寒感冒的症状有恶寒重（指自我感觉非常寒冷，而且添衣加被也无法缓解）、发热轻、无汗、头痛、鼻塞流清涕、声重、喉痒咳嗽、痰白清稀、四肢酸痛。风热感冒的症状有发热重、恶寒轻、咽红肿痛、咳嗽痰黄、口干、有汗。一般而言，有咽红肿痛的为风热感冒。

忌口

- 1.感冒期间，忌食或少食荤腥厚味之品，如猪肥肉、鸭肉、鸡肉、羊肉、鳖、鹿鞭等。
- 2.感冒期间，忌食酸味收敛之品，如醋、梅、五味子、柿子等。
- 3.风寒感冒忌食或少食冰冷寒凉之品，如冷饮、冷食、西瓜、生菱角、河蟹、海带等。
- 4.风热感冒忌食辛热之品，如辣椒、花椒、胡椒、茴香、桂皮、狗肉、羊肉、牛肉、雀肉、鲤鱼等。

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)