

《90分钟学会中医饮食养生》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2011年05月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787535766786

内容简介

本书以科学性、权威性、实用性为目标，实现客观化、数字化、精确诊疗、突显祖国医学理论特色并结合现代统计学方法，正本清源，首次提出“中医体检”的概念、方法、步骤以及饮食养生内容，是各级医疗单位、体检中心、健康管理公司、健康会所预防与康复治疗的实用工具，是百姓健康自测与养生保健的科学指南。

作者简介

尤虎，中医师，南京中医药大学硕士研究生，国家药膳师资格认证培训师，南京医科大学“中医体质药膳学”、“中医饮食美容学”讲师，南京新闻台“养生正在流行”、“快乐养生坊”、“和谐养生时间”等节目医学顾问，南京新闻台“时不食”听友之家首席医学顾问，南京市中小企业协会医学顾问，国家发改委《管理学家》杂志医学顾问。

目录

第1-5分钟 了解相关概念与流程
第6-30分钟 中医健康体检（测体质）
第31-60分钟 中医医疗体检（测证型）
第61-70分钟 结论处理
第71-90分钟 自制药膳食疗方案
常见病症的药膳治疗
呼吸系统病症
消化系统病症
心血管系统病症
泌尿生殖系统病症
血液系统病症
代谢、内分泌系统病症
神经系统病症
外科与皮肤科病症

常见病症的药膳治疗

消化系统病症

泌尿生殖系统病症

代谢、内分泌系统病症

外科与皮肤科病症

儿科病症

耳鼻喉科病症

肿瘤

解表类

化痰止咳喘类

利尿通便类

补气类

助阳类

其他

[显示全部信息](#)

前言

问时下什么最火？“养生”必在其中。

随着人民生活水平的提高，人们对于自身健康和生活质量也越来越关注，民以食为天，饮食养生的方法自然而然成为民众关注的重点，但各种新鲜、新奇的养生观念和养生食物层出不穷，各路“养生大师”你方唱罢我登场。

先有号称太医之后的“刘太医”，再有台湾的“排毒教父”，紧随其后的还有教人生吃茄子、喝绿豆汤的“张大师”，吃生泥鳅的“健康教母”，号称能水下生存两个多小时的“李神仙”……

养生市场，良莠不齐，鱼龙混杂，追求养生长寿的民众被不断地忽悠。先是喝牛筋汤包治百病，继而不敢喝牛奶，接着狂饮绿豆汤、吃生泥鳅，更有甚者上山找“李神仙”…

…
各种奇谈怪论充斥媒体，展开视听轰炸，在赚足了人们眼球的同时，也让追随各种养生方法甚至走火入魔的人越来越多，这让很多人为自己的盲目跟风付出了健康代价。

其实，注重养生，防病于未然，既是目前社会的普遍现象也是我国的文化传统，应该提倡。但谬误和真理只有一步之遥。面对鱼龙混杂、良莠不齐的养生观念，我们该相信谁？又该如何分辨谎言和真理？你是否曾被“忽悠”了？或是正在被“忽悠”？

[显示全部信息](#)

媒体评论

这是一本中医食疗药膳养生的工具书，其突出的特点就是检索方便。中医知识零起点阅读也是本书的特色所在，读者只要按照书中的要求，在90分钟内阅读、填表、计算与查找便可以为自已量身定制饮食调养方案。这是一部百姓调养身体的好书，也是将中医体检数字化、标准化的有益尝试。

——中国中医科学院教授杨力

1989年我考入南京中医药大学，攻读针灸专业五年，中医给我的*感受：其治病与养生的“辨证论治”，即个性化诊疗，这也是中医的*优势。而现在流行所谓的“神医”，用一两种食物药物就吹嘘可以包治百病，例如张大师的绿豆，马教母的生泥鳅，这些显然是非常荒谬的。尤虎学弟这本书也完成了我的一个心愿，愿所有人都能了解到真正的中医。

——中央电视台“新闻30分”主持人郎永淳作为一个养生节目的主持人，一直为各种伪养生专家的所谓养生理论遗害众生而痛心疾首，以尤虎为代表的中医新生代振臂高呼，引领中医养生的新思潮，真正的中医养生，来了！

——南京新闻台“快乐养生坊”主持人杭凯

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)