

<<家常滋补一本通>>

图书基本信息

书名：<<家常滋补一本通>>

13位ISBN编号：9787101062304

10位ISBN编号：710106230X

出版时间：2008-8

出版时间：中华书局

作者：张国玺，李永泉 著

页数：253

字数：130000

版权说明：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：<http://www.tushu007.com>

## <<家常滋补一本通>>

### 内容概要

本书是中医养生专家、中国中医研究院西苑医院老年医学研究所研究员张国玺教授，继畅销书《百姓家常菜》之后的又一养生力作。

向人们传授用生活中常见的食品和补益中药来养生保健的方法。

本书内容丰富。

将生活须知的食物、中药知识和具体的养生、保健以及治疗方法归于一书。

依据食物与补益中药的性味归经、人们体质的差异、四季气候的变化以及饮茶、药膳等不同保健方法，划分为饮食与药补两部分，共十章。

而且实用性强。

本书介绍的食物和补益中药都是老百姓日用常见的，介绍的养生方法均易懂易记易行。

此外，针对各类人群的不同情况，如老年人易患高血压、糖尿病，上班族容易头痛、胃疼，小孩容易消化不良等，提供了相应的养生保健方法。

还为女性读者提供了王浆抗衰老、蜂蜜祛斑美白、山楂减肥等安全有效的美容方。

可以说一书在手，生活须知的滋补常识尽在掌握。

<<家常滋补一本通>>

作者简介

张国玺，现为中国中医科学院西苑医院老年医学研究所研究员，中国中西医结合学会养生学与康复医学专业委员会委员，中华医学会老年医学分会委员，中华医学会老年医学分会基础学组委员，北京中西医结合学会老年医学专业委员会委员，《中国中西医结合杂志》编委。

张国玺研

## &lt;&lt;家常滋补一本通&gt;&gt;

## 书籍目录

写在前面的话 饮食养生 第一章 食物有个性，食养有方法 食物的性味与归经 食补有三法：  
 平补、清补、温补 食疗与药膳都能治病 日常饮食五原则 膳食搭配的六个合理 调节  
 饮食“十要”“十不贪” 了解食物相克与饮食禁忌 饮食禁忌的七个方面 附录：常见食物  
 性质的分类 第二章 体质有差异，补养有方向 补养要看自身状态 补气 补血 补阳  
 补阴 养心 养肝 养脾胃 养肺 养肾 附录一：饮食防癌法 附录二：饮食抗  
 衰老 附录三：高考期间的饮食安排 附录四：老年人饮食养生的六大特点 第三章 四季有变  
 化，滋补要顺时 春季饮食养生法 饮食防“春困” 饮食防暑法： 秋季饮食养生法  
 冬季饮食养生法 春季饮食保肝法 夏季饮食养生法 “吃苦”也要看情况 秋季进补有  
 方 第四章 常见食品的滋补用法 山药补脾养胃 蜂蜜延年益寿 银耳滋阴补虚 茯苓健  
 脾渗湿 山楂消食调脂 莲藕养心安神 荔枝补脾益肝 大枣健脾和胃益气 龙眼肉补心  
 益脾 薏米健脾助消化 芡实补脾益肾 莲子健脾固涩 荸荠清热健脾 桔子开胃理气  
 附录一：食用味精的五个注意事项 附录二：是“菇”还是“菌”？  
 第五章 饮茶与药膳养生保健法 饮茶养生的方法、功效和原理 保健药膳的八大类 十  
 一种家常保健茶 五种家常保健菜肴 八种家常保健酒 附录一：板蓝根不能当茶饮 附  
 录二：药酒是“药”还是“酒”？  
 中药滋补 第一章 用对药，不用贵药 药物养生保健法 药物养生因人而 认识补益中药  
 中药不同于中草药 道地药材疗效好 寒、凉、平、温、热五种性质 辛散、酸收、甘缓、  
 苦坚、成软 中药的归经 中药配伍的“十八反”“十九畏” 服用中药的妊娠禁忌与饮  
 食禁忌 煎煮与服用方法 第二章 常见补气药的对症用法 人参大补元气 西洋参益气滋  
 阴 党参益气养血 灵芝固本扶正 黄芪益气固表 王浆延缓衰老 第三章 常见补血药  
 的对症用法 当归补血活血 熟地滋补肝肾 何首乌补血益精 阿胶补血滋阴 第四章 常  
 见补阳药的对症用法 鹿茸强壮补阳 冬虫夏草补肺益肾 淫羊藿壮阳补肾 杜仲补肝肾  
 、强筋骨 第五章 常见补阴药的对症用法 百合止咳润肺 枸杞子益精明目 女贞子滋补肝  
 肾 五味子补虚固涩 一方见效

## &lt;&lt;家常滋补一本通&gt;&gt;

## 章节摘录

食物的性味与归经传统饮食养生学侧重于根据食物的“性味归经”来调节人体，滋养五脏和预防疾病。

所谓食物的“性”，指食物可以分为寒凉、温热、平性三大类。

我们日常饮食中的大多数食物都属于平性，不寒不热，性质平和，主要为人体提供营养物质或具有益气、补血、滋阴、补阳等作用，作用和缓，适合长期食用。

寒凉性质的食物，常具有清热、消暑、利尿、通便等功效，有清补作用。

清热功效较明显的称为寒性食物，如苦瓜、西瓜、冬瓜、黄瓜等；清热功效较弱的称为凉性食物，如小米、苹果、梨等。

处于气候炎热地区或患热性疾病的人，就应多进食寒凉的食品，有助于维持身体的正常状态或恢复健康。

如夏季炎热容易中暑，多吃些具有清热解暑，除烦止渴，通利小便的西瓜是很有益的。

西瓜还可用于高热烦渴，口干舌燥的患者，取其汁当饮料服用有清热止渴的功效，《本经逢原》书中称其为“天生白虎汤”（注：白虎汤为中医治高热口渴的著名方剂）。

温热性质的食物，常具有温中、补虚，助阳、散寒等功效，并能增强人体的御寒能力。

温热散寒功效较明显的称热性食物，如花椒、辣椒、肉桂等；温中作用较弱的称温性食物，如羊肉、狗肉、猪肝、韭菜、小茴香、大枣、荔枝等。

处于气候寒冷地区或阳虚畏寒肢冷的人就宜经常食用温热性的食物，以利于人体的御寒和补虚。

如我国的北方在寒冷的冬季常常吃红焖羊肉或麻辣火锅以御寒。

肾阳虚的患者腰膝酸软，畏寒肢冷，可多吃些羊肉、狗肉、鹿肉及动物肾脏。

所谓食物的“味”，指食物可以分为“辛甘酸苦咸”等五味。

甘味食物最多，咸味与酸味次之，辛味更次之，苦味最少。

甘味食物包括米面杂粮、蔬菜、干鲜水果、鸡鸭鱼肉类等。

酸味食物包括西红柿、山楂、葡萄、杏、柠檬、橙子等。

辛味食物包括生姜、大葱、洋葱、辣椒、韭菜等。

咸味食物包括海产品、猪肉、狗肉、猪内脏等。

苦味食物包括苦瓜、苦菜等。

正常饮食以甘味食品为主，兼用其它四味调和口感。

气候寒冷或外感风寒时，可适当增加辛热食物的食用量，以祛寒解表。

气候炎热或患有热性病时，可适当增加一些苦味或寒性食物的食用量，以清热降火。

饮食中略佐以酸苦味，可开胃消食。

饮食中酌加咸味食品，有补肾益精的功效。

所谓“归经”，指不同的食物分别对机体五脏六腑产生不同的滋养和治疗作用。

以经常食用的水果——梨为例，传统饮食养生学认为梨的性味归经为“甘、微酸，凉。

入肺、胃经，有生津，润燥，清热，化痰的功效”，适合于老年人秋季温燥所引起的口燥咽干，燥咳无痰的饮食治疗。

以秋梨为主要原料而制成的“秋梨膏”，有滋阴润肺，生津化痰的功效，对慢性呼吸道疾病有显着疗效。

中医养生学还认为小麦、绿豆、赤小豆、西瓜、莲子、龙眼肉等归于心经，有养心安神的功效。

小米、大米、黄豆、薏米、山楂、苹果、大枣等归于脾经，有健脾益胃的功效。

西红柿、樱桃、油菜、香椿等归肝经，有舒肝理气的功效。

白萝卜、胡萝卜、芹菜、柿子、生姜、大葱等归肺经，有益肺解表的功效。

禽蛋肉类，桑椹、黑芝麻、枸杞子等归肾经，有补肾益精的功效。

可根据自己的身体状态适当选用食品。

食补有三法：平补、清补、温补。平补法指用药性平和或有阴阳双补作用的食物进行补益的方法，如选用大米、禽蛋肉乳及山药、枸杞子等有补虚健身作用的饮食来保健，山药粥对老年人消化不良性

## <<家常滋补一本通>>

腹泻有较好的疗效。

2. 清补法指用偏凉或泻实作用的食物进行补益的方法,如小米、萝卜、冬瓜、西瓜、梨等有推陈致新、泻中求补的作用,适用于偏于实证体质的老年人。

3. 温补法指用温热性食物进行补益的方法,如羊肉、狗肉、大枣、龙眼肉等有温补阳虚的作用,适用于畏寒肢冷,神疲乏力的老年人。

传统饮食养生学提出老年人应“食宜早”、“食宜少”、“食宜缓”、“食宜淡”、“食宜暖”、“食宜软”的饮食养生方法。

现代饮食营养学侧重于分析食物中的营养成分对健康的影响,将营养成分分为糖类、蛋白质、脂肪、维生素、矿物质等,针对某种营养成分的缺乏而进行补充,以改善营养状态。

例如老年骨质疏松症患者,应多饮用牛乳制品或服用钙制剂。

食疗与药膳都能治病在我国传统的养生学中,饮食养生是其主要的內容之一,对增强体质,预防疾病有着较重要的作用。

同时,饮食也是治疗疾病和辅助治疗疾病的重要方法。

俗话说“有病三分治,七分养”,饮食就是养病的重要内容。

现代医学研究也证实,人体的许多疾病如糖尿病、高脂血症、动脉粥样硬化、高血压病等,都与不合理的饮食习惯有关。

## <<家常滋补一本通>>

### 编辑推荐

《家常滋补一本通》是中医养生专家、中国中医科学院西苑医院老年医学研究所研究员张国玺教授，继畅销书《百姓家常菜》之后的又一养生力作。向人们传授用生活中常见的食品和补益中药来养生保健的方法。

<<家常滋补一本通>>

版权说明

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:<http://www.tushu007.com>