

<<饮食宜忌手册>>

图书基本信息

书名：<<饮食宜忌手册>>

13位ISBN编号：9787309041521

10位ISBN编号：7309041526

出版时间：2004-1

出版时间：复旦大学出版社

作者：戴豪良 编

页数：479

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>

## &lt;&lt;饮食宜忌手册&gt;&gt;

## 内容概要

“我应该吃些什么，又有哪些东西不能吃？”这是病人经常向医生提出的问题。他们知道有不少疾病是因为身体内缺乏某些营养素而引起的；生活经验又告诉他们：饮食不当会影响身体健康和疾病的康复。不单是病人，健康人也会发现：在吃了某些东西后，有时会出现影响食欲、睡眠或改变排便习惯等身体不适情况；还有些人想通过饮食的调理来增强体质以提高对疾病的免疫能力。或许是受传统文化的影响，中国人更深切地感受到这些，希望能更多地掌握一些关于“饮食宜忌”的知识。

吃是人们生活中的一件要事、实事，谁也疏忽不得。至于吃得好坏，那就要看各人的条件如何了。但有一点却是相同的，那就是：吃必须科学、合理，必须有利于健康，有利于疾病的恢复。不是什么东西都可以吃的，“非典”不就是乱吃野生动物惹出的祸？该吃什么，不该吃什么，总得有一个道理和规矩，这是中西医学对“饮食宜忌”进行研究的重点。各种医学专著或与其相关的科普书籍中都包括这方面的知识，但是内容比较分散且难懂。此外，还有不少关于“食疗”的书，除了食物以外，还介绍由食物与中药相配合编排的菜谱（又称“药膳”），用以养生健体和对各类疾病的防治。但是，到目前为止还没有一本简明扼要、直入主题、专门介绍“饮食宜忌”、实用且又操作性强的小册子。

本书以类似于手册的形式来编排这些内容，使不同情况的人基本上都可以十分方便而快速地找到自己想知道的内容。

“饮食宜忌”知识来源于几千年生活实践的积累，它受中医基本理论的规范和指导，并在现代医学科学发展的基础上增添了不少新的内容。

因此，“饮食宜忌”的科学依据是中西医学理论。

为了不增加篇幅和阅读的难度，本书将不对有关疾病或症状进行具体的介绍和分析（读者可以自行参考相关的医学书籍）。

为了读者更好地理解饮食宜忌的基本原理及其具体的实施方法，我们会用极小的篇幅来对疾病和证候进行一些必要而简要的说明及分析，并尽量避免专业的医学术语和学术研讨的语气，力求深入浅出地说明问题。

结果能否达到笔者的预想，还有待于广大读者的检验。

祝大家吃得健康，吃得更好、更满意。

## <<饮食宜忌手册>>

### 作者简介

戴豪良，毕业于上海第一医学院研究生院。

主要从事消化系统疾病，男女不孕症，自身免疫性疾病等方面的中西医结合治疗及中西医结合的舌诊研究工作。

曾多次获卫生部、上海市科研成果奖。

本书就是针对广大民众在疾病防治中的实际需求而写作的科普书籍。

另外一本科普小册子

## &lt;&lt;饮食宜忌手册&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 概述 一、“饮食宜忌”是饮食文化与医学研究的结晶 二、“饮食宜忌”的执行应该因人、因时、因地制宜 三、“饮食宜忌”应全面、合理地加以实施 四、食物的性味、归经等 五、食养、食疗和药膳 六、健康人体质类型的自测方法 七、食养、食疗、养生健身的策略和战术 第二章 不同体质人群的饮食宜忌 一、常体（正常质） 二、倦体（倦质） 三、湿体（腻滞质） 四、寒体（迟冷质） 五、热体（燥红质） 六、瘀体（晦涩质） 第三章 不同人群的饮食宜忌 一、婴儿 二、儿童 三、青少年 四、中年人 五、老年人 六、妇女月经期、妊娠期、哺乳期 第四章 各类证候的饮食宜忌 一、发热 二、感冒 三、咳嗽 四、哮喘 五、胃脘痛 六、便秘 七、腹泻 八、呕吐 九、黄疸 十、水肿 十一、多汗 十二、失眠 十三、卒中 十四、眩晕 十五、贫血 十六、出血 十七、湿疹 十八、痤疮 十九、荨麻疹 二十、疔、疖、痈、丹毒 第五章 常见疾病的饮食宜忌 一、原发性高血压 二、高脂血症 三、动脉硬化、冠心病 四、心肌炎 五、心律失常 六、心力衰竭 七、类风湿关节炎 八、系统性红斑狼疮 九、单纯性肥胖症 十、糖尿病 十一、低血糖症 十二、甲状腺功能亢进症 十三、甲状腺功能减退症 十四、病毒性肝炎 十五、肝硬化 十六、消化性溃疡 十七、胰腺炎 十八、胆囊炎、胆石症 十九、肾结石 二十、急性肾炎 二十一、慢性肾炎及肾衰竭 二十二、白细胞减少症 二十三、缺铁性贫血 二十四、再生障碍性贫血 二十五、血小板减少性紫癜 二十六、神经衰弱 二十七、老年性痴呆症 二十八、痔疮 二十九、骨折 三十、痛经 三十一、白带异常 三十二、哺乳期乳汁缺乏 三十三、更年期综合征 三十四、小儿厌食 三十五、急性结膜炎 三十六、慢性咽喉炎 三十七、复发性口腔溃疡 三十八、恶性肿瘤 第六章 各类食物性味、功能、宜忌，以及应用举例 .....主要参考文献附录

<<饮食宜忌手册>>

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>