

<<不生病的222个健康智慧>>

图书基本信息

书名：<<不生病的222个健康智慧>>

13位ISBN编号：9787509126448

10位ISBN编号：7509126444

出版时间：2009-7

出版时间：庄乾竹、白英秀 人民军医出版社 (2009-07出版)

作者：庄乾竹，白英秀 著

页数：268

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>

## <<不生病的222个健康智慧>>

### 内容概要

《不生病的222个健康智慧》本着“未病先防、既病防变”的科学思想，从中医养生的角度出发，在饮食细节、生活习惯、四季养生要点、实用健康窍门、家庭用药常识等方面详细地讲述了保健之道，用科学的理论将疾病拒之门外，让健康的智慧伴生命同行。

《不生病的222个健康智慧》作者曾为多家报刊及电视台撰写科普保健文章500余篇，文章通俗易懂，实用性强，深受广大读者欢迎。

《不生病的222个健康智慧》从这些文章中精选出222篇，并按照一定规律分类编排，使之条理更清晰，可读性更强。

## <<不生病的222个健康智慧>>

### 作者简介

庄乾竹，女，中医学博士，毕业于中国中医研究院。

现任中华中医药学会信息管理部副主任。

主编有《中医百病百方丛书——糖尿病分册》、《中国医药文化遗产考论》等著作，副主编的著作有《中华医药文明史集论》、《常见疑难病名方验方集萃丛书——肺癌》、《华佗研究集成》等。参编著作有《中医养生学》、《糖尿病中西医综合治疗》，《常见疑难病名方验方集萃丛书——慢性胃炎》等。

先后参与省级科研课题3项、国家级科研课题3项。

在《生命时报》、《健康时报》、《中老年保健》、《医药与保健》、《饮食科学》等报刊杂志上发表医学科普文稿近500篇，为中央电视台新闻频道某栏目撰写医学科普文稿30余篇。

白英秀，女，医学硕士，主任医师，现任职于慈铭健康体检管理集团有限公司北京国际体检医院。主管中医调理。

擅长内科常见疾病的中西医结合预防与治疗。

## &lt;&lt;不生病的222个健康智慧&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 吃对了疾病绕道走，吃错了疾病找上门一、五谷杂粮粥油，可以和参汤媲美要降胆固醇，燕麦效惊人脱发与主食摄入不足有关头发稀疏，多吃糙米芝麻绿豆糕，吃了不长包元宵好吃莫贪食牛奶黑米粥，益气养血每日吃豆三钱，何需服药连年绿豆防暑又解毒红豆利水又消肿栗子补肾，每天5~10枚常吃芝麻酱，皮肤更健康二、菜豆水果经常感冒，少食香菜腊八蒜，可杀菌防感冒有眼病，别吃蒜防辐射，多吃些松蘑节日餐桌上，别少了菌类食物水芹保肝，旱芹降压海带与紫菜，各有千秋荸荠好吃莫生食黑木耳切勿趁鲜食用过食苦瓜减肥，不可取西红柿生吃补维生素C，熟吃价更高鱼生火肉生痰，萝卜白菜保平安生姜最好早上吃豆芽，升华了豆类的营养八种食物，让血管保持年轻金橘防感冒，每天5枚就够老人便秘，少吃生冷水果桑椹，紫红者最佳苹果生吃通便，熟吃止泻西瓜皮，更解暑经常上火，少吃桃常吃柑橘能抗癌根据职业，选择水果三、鱼禽肉蛋及其他吃羊肉最好别吃西瓜吃烤肉，就点凉茶猪血比猪肉更利于老年人健康兔肉美容，怕冷别吃葱姜炒蟹，体寒的人也能吃用脑过度，常吃松子鲜桃仁，不宜直接食用燕窝，一次5克就够“多吃辣可长寿”的说法不太靠谱早喝盐水，晚喝蜂蜜菊花茶，并非人人都能喝献血后这样补最有效节后饮食，注意呵护胃肠晚餐不当可“惹祸”常吃甜食者，易受眼疾的青睐素食，最好按照体质吃男人乱吃，小心不育第二章 好习惯是健康的银行，坏习惯是健康的刑场一、生活方式衣领过高过紧，不利健康常戴帽子，别忘了按摩头皮束腰太紧，痔疮腰痛盯上您别让内衣“紧”出病来老年人，内裤穿着有讲究鞋子，应该换着穿选择鞋垫，最好因人而异袜口太紧，健康流失睡觉时，请给身体“松绑”卧床太久，有碍健康枕头，还是圆柱形的好选枕头，要看芯熬夜时吸烟，危害更大打牌、下棋，别坐的太久打电话时，别用脖子夹着话筒上班路上，别总戴着耳机背包外出，这样最省力药皂，不能当作消毒品水果，别“吃”到脸上想打喷嚏时，别忍着冰箱里，常备几个冰袋洗凉水澡虽好，但并非人人皆宜二、饮食习惯茶叶渣，嚼嚼咽了不科学生姜入菜，别去皮烹制海参，别加醋香椿，用沸水焯后再吃炒豆芽时，放点醋食用芹菜，切勿弃叶不食吃螃蟹，别喝茶吃完枣，别急着吐核吃柑橘，别丢络每天喝多少水，需因人而异这些喝水习惯，必须改一改饮料，最好喝热的软硬兼食，牙齿健康吸烟喝酒后，最好喝点梨汁这些解酒方法，最好别用吃撑了，别到处溜达空腹或饱餐后，有些事情做不得周末，和这些饮食习惯说再见第三章 春夏秋冬四季轮回，衣食住行“与时俱进”一、春安冬春换季时，我们该吃点什么初春时节，两层薄被更保暖春季养生肝为先当心春风“吹”出口角炎春天，多吃点山药春食韭菜，可提高免疫力早春宜保暖，衣服宜渐减春来野菜香，各取所需有侧重春天当心“桃花”上脸春天，要警惕痼疾复发春食菠菜好处多春天里散步好处多春天放风筝，祛病又健身春季外出游玩，注意呵护腿脚春季野外踏青，严防莱姆病科学养生防春困.....第四章 健康生活，一点就通第五章 用好家庭小药箱，小病速愈大病速康

## &lt;&lt;不生病的222个健康智慧&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 吃对了疾病绕道走，吃错了疾病找上门一、五谷杂粮粥油，可以和参汤媲美我们在熬粥时，待到粥熟后稍稍冷却沉淀，可以看到粥的最上层浮有一层细腻的黏稠物，形如油膏，用勺子轻轻撇出，这就是中医所说的“米油”，俗称粥油，通常说的粥油是由小米或大米熬粥后所得。

中医认为，小米味甘性平，具有健脾和胃的作用；大米味甘性平，具有补中益气、健脾和胃、除烦渴的功效。

大米和小米熬粥后，很大一部分营养进入汤中，其中尤以浮在上面的米油中的营养最为丰富，乃米粥汤之精华，其滋补力最强，不亚于滋补药人参、熟地黄。

据清代赵学敏撰写的《本草纲目拾遗》记载，米油“味甘性平，能滋阴长力，肥五脏百窍、利小便、通淋漓”、“黑瘦者食之，百日即肥白，以其滋阴之功，胜于熟地，每日能撇出一碗，淡服最佳”。清代医学家王孟英所著的《随息居饮食谱》中不仅认为“粥饭为世间第一补人之物”，而且对米油给予了高度的评价，他认为“米油可代参汤”，他还说，古代医家在救治身体极度虚弱的患者时，常用参汤来大补元气，然而一些穷人家无钱买参，便用米油来代替参汤服用，效果也非常不错。

由此可知，米油还与人参一样具有大补元气的作用。

中医有“年过半百而阴气自半”的说法，意思是说老年人常不同程度地存在着肾精不足，因此，老年人若常食米油，可补益肾精、益寿延年；产妇、慢性胃肠炎等各种慢性病患者常存在着不同程度的元气不足，宜常食米油来补益元气、增长力气，以促进身体的早日康复。

食用时一般可单取米油空腹食用。

中医认为食盐味咸，入肾经，服用米油时若加入少量食盐，可起到引“药”入肾经的作用，以增强米油补肾益精的功效。

据《紫林单方》记载，将米油取出后，加入少许食盐，空腹服用可以治疗“男子精清不育”，可见米油还具有壮阳的作用，适合阳痿、遗精、早泄等性功能障碍及男子不育、遗精、遗尿、小便淋漓不尽等中医辨证属于肾阳虚者服用。

此外，婴幼儿在开始添加辅食时，米油也是非常不错的选择。

由此可见，我们在喝粥的同时应养成吃粥油的习惯，它不但是一味信手易得的补益良药，而且还可治疗多种疾病，千万不要弃之不食。

## <<不生病的222个健康智慧>>

### 编辑推荐

《不生病的222个健康智慧》本着“未病先防、既病防变”的科学思想，从中医养生的角度出发，在饮食细节、生活习惯、四季养生要点、实用健康窍门、家庭用药常识等方面详细地讲述了保健之道，用科学的理论将疾病拒之门外，让健康的智慧伴生命同行。

<<不生病的222个健康智慧>>

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>