

<<四季养生茶饮>>

图书基本信息

书名：<<四季养生茶饮>>

13位ISBN编号：9787538449570

10位ISBN编号：7538449574

出版时间：2010-10

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：廖江川

页数：209

字数：150000

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>

<<四季养生茶饮>>

前言

不良饮食是健康头号杀手现代社会的不良生活方式带来了许多文明疾病，也成为危害人类健康的头号杀手，其中，不良的饮食习惯是最重要的原因。

例如，高热量摄取、脂肪（尤其反式脂肪）过剩、烟酒过量、药物（甚至保健食品）滥用等等，导致富贵病（文明病）、药源性疾病的高发生率产生，如肥胖和代谢异常综合征（糖尿病、心血管疾病、高血压、高血脂、高尿酸、高血液黏稠）、肝（肾）源性疾病、癌症等。

此外，加以不良生活习惯（生活不规律、熬夜、嗑药、性行为失常）、各种亚健康状态（次健康）也严重影响人类健康，人若处在亚健康状态，是指无器质性病变的一些功能性改变，它是人体处于健康和疾病之间的过渡阶段，中医诊断体检在这方面效果特别显著，当身体进入内脏机能变差的亚健康状态时，就得好好保养改善了。

中西医各有神妙，并存分用才是正道，西医在诊断、防疫、急救、手术等四方面是强项，然而在慢性病的治疗上、防治未病（改善亚健康状态、预防真正的疾病暴发）上、改善体质等方面，还是中医比较有功效、优质且无不良反应。

重视亚健康及时调治现代医学表明，生活方式与健康关系密切，如能重视亚健康问题，采取科学的态度，及时消除生活中不利于健康的因素，注重营养、保健（改善体质）、身心调理、医学适当介入和运动，我们就可以重返健康状态。

避免陷入疾病状态。

亚健康系指抗体的腑脏功能失调的潜病期，尚未达到病理状态，此时阴阳失调，气血亏虚，气机逆乱，抵御外邪的能力下降，主要表现依次为：记忆力减退、担心健康、注意力不集中、精神不振、多梦、疲劳、情绪不稳、用脑后疲劳、耐力下降、困倦、躁烦、活动后疲劳、虚弱、易激动、失眠等，而与中医虚劳、不寐、郁症、百合病、脏燥等病非常相似，与心、肝、脾、肾等功能失调最有关系。

<<四季养生茶饮>>

内容概要

本书主要叙述肝、脾、肺、肾等脏腑的保养观念，并说明春、夏、秋、冬四季养生之方法，关于脏腑保养的原理和方法，东方、西方医学论点在本书中均对照提出，尤其着重“三分治七分养”的中医养生学观念和方法，给予读者保健上最具体的参考。

本书所着重调养的相关症状、问题，包含：肝脏：肝火旺(肝功能、内分泌、自主神经失常)、肝病、疲劳、解酒、醒酒，并包括更年期症候群、皮肤病、暑热。

脾脏：肥胖、糖尿病、胃肠疾病(腹泻、便秘)、口腔溃疡、免疫力低下、禽流感、暑热。

肺脏：感冒、流感、SARS、禽流感、呼吸道症状(过敏、咽喉肿痛、咳嗽、鼻炎、气管炎、支气管炎)、皮肤病。

肾脏：肾脏发炎、肾结石、代谢紊乱、酸碱不平衡、肾功能不全、更年期症候群、前列腺病、骨质疏松、激素替代疗法(HRP)。

<<四季养生茶饮>>

作者简介

廖江川，药学博士、药师，中国医药大学药学系及中药研究所毕业，目前任教于中国医药大学药学系、中药资源系、学士，后中医学系及中国药学研究所，并担任台湾省民间药用植物学会、四定文教基金会及台中市、嘉义市、彰化县、桃园县药用植物学会顾问。
专长为药用植物学、有

<<四季养生茶饮>>

书籍目录

{春季肝脏} 肝脏保健 一、肝功能概述 二、肝火旺及其原因 三、肝病的常见症状 四、肝脏常见疾病 五、肝脏保养方法 六、酗酒的害处 抗脂肪肝菜 春花益气活血汤 清肝解毒茶 酸梅汤 双瓜可尔必斯 安眠茶饮 仁仁茶 安眠茶饮——枣仁安眠茶 清热凉血解毒汤 山楂枳椇子汤 赤小豆汤 桑椹养阴汤 清热平肝汤 甘麦大枣汤 清脑茶 葛根汤 女贞子汤 养肝让你抗疲劳 抗疲劳茶 抗疲劳凉茶{夏季脾胃} 脾脏保健 一、脾脏功能概述 二、脾胃失调常见病症 三、脾脏保健原则 四、肥胖 五、便秘 瑞草四月春 提升免疫力茶 三瓜饮 南瓜仁茶 丁香白术陈皮茶 健脾胃茶 护喉茶 流糖茶 生鹤饮 妇宝饮 减肥茶 增强免疫力的药引子 开胃汤 抗便秘茶一 三花瘦身茶 甘露茶 参苓白术散 通幽灵 健脾除湿汤 抗便秘茶二{秋季肺脏} 肺脏保养 一、肺的构造与功能 二、秋燥好友病症 二、秋燥润肺 四、果蔬、膳食调养 五、伤风感冒的调养 防煞茶 感冒咽痛茶饮 感冒咳嗽茶饮 抗疲乏茶饮 生津茶 升陷塞流汤 沙参麦冬汤 银麦甘桔茶 银射散 升阳散火汤 蒲苇汤{冬季肾脏} 肾脏保养 一、肾脏的构造与功能 二、认识肾功能不全(肾病综合症) 三、肾功能不全症状 四、肾脏疾病的常规检 五、中医主张“肾为先天之本” 六、中医主张的肾脏保养 七、西医的肾脏保养建议 八、更年期综合症 强肾茶 百年好 眉棱骨痛 养生饮 生物黄酮茶饮 通经疏络解毒汤 增强免疫力猕猴桃橙子汁 慢性肾盂肾炎方 免疫玉屏风散 贝母合剂饮 薏苡仁汤 三金排石汤 助阳化瘀汤 鸡血藤汤 当归补血汤附录一 药材图鉴附录二 食材图鉴附录三 天然植物图鉴

<<四季养生茶饮>>

章节摘录

插图：6.饮热茶可降温防暑，并能调节情绪。

7.开胃、助消化的秘方：（1）使用芳香醒脾食品、药品。

（2）例如萝卜、山楂、麦芽、谷芽、神曲、鸡内金最佳。

8.预防疰夏（苦夏）和中暑：（1）疰夏症状：酸软无力、食欲不振、头晕、胸闷、不规则发热、汗多、口淡、口甜、黏腻不爽。

（2）服用健脾益气、芳香化浊食品、药品最宜。

（3）优良的防暑饮料和保健药品：酸梅汤、绿豆汤、西瓜、芦根汁、风油精、藿香正气散、十滴水、青草茶（鲜藿香、佩兰、芦根、竹叶若干，每日煎茶代水饮，也可购买成品）。

9.消化不良：（1）细嚼慢咽、清淡饮食（少盐、少油、多蔬果），调节情绪，改变脾气避免暴躁易怒。

（2）胡萝卜250g、乌梅2枚，加水煎服，可生津开胃，宽中下气。

（3）健胃化湿、和胃消食方：山楂15g、薏仁30g、砂仁1.5g，以水煎服，每日1剂，分2次服。

（4）焦山楂10g，或加炒神曲6g，适量白糖调味，水煎或开水冲泡后代茶饮。

10.慢性胃炎调理方：（1）脾胃虚者：山药50g，切片后煮粥；也可用炒小米加红糖少量，熬粥食用。

（2）脾胃虚寒、脘腹隐痛、大便稀溏者：吴茱萸3g或高良姜10g研末，加水煎煮后去渣取汁，加入粳米100g，煮粥食用，以温中散寒。

<<四季养生茶饮>>

编辑推荐

《四季养生茶饮》是由吉林科学技术出版社出版的。

<<四季养生茶饮>>

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>