

<<食药养生宝典>>

图书基本信息

书名：<<食药养生宝典>>

13位ISBN编号：9787563428335

10位ISBN编号：756342833X

出版时间：2010-4

出版时间：延边大学出版社

作者：戴宝柱

页数：308

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>

<<食药养生宝典>>

内容概要

作者以古人对食物养生论述为基础，再加上现代科学对食物养生的见解，形成古今对食物养生之统一认识。

本书力求融知识性、学术性、科学性、趣味性为一体，致力把科学的、实用的，看得懂的和用得上的，具有可操作性的食药保健知识传播给大众，并能使其获益。

本书可作为一本面向中老年食药养生保健的普及读本，读者在了解养生保健食药知识的同时，还能了解一些中医学知识，本书亦适合医务人员及医药院校的师生和中医药专业人员阅读。

<<食药养生宝典>>

书籍目录

第一章食药养生综述正常寿命与衰老进补常识营养与衰老科学饮食饮食与预防疾病饮食是养生的基础食物的抗衰老作用食物的颜色与保健食物的“四气”和“四性”食物的五味与五脏饮食与睡眠质量微量营养素缺乏的危害酸碱食物与健康维生素与肥胖症饮食与骨质疏松营养的失衡与矫正饮食与恶性肿瘤饮食与高血压饮食与糖尿病饮食与心脑血管疾病饮食与脂肪肝饮食与肥胖症盐的功能与危害饮酒过多的危害油脂摄入过多的危害饮奶与健康电脑与饮食防护中老年人饮食要点夫妻癌与饮食习惯杂食有益健康缺钙与衰老铬与防衰老锌与健康维生素E预防衰老增强男性性功能的药与膳男女共用性保健药物女性健康对营养的需求男性健康离不开的食物具有保健免疫作用的食药降血脂优选食物黑色食品有助于健康理想的抗癌食品归经理论与食物常用的食药与防治疾病各种虚症如何进补四季如何进补饮食原则：能生吃的则生吃每天应该进食的食物细嫩皮肤应该食用的食物合理搭配食用的食物第二章中药与养生……第三章蔬菜与养生第四章果品与养生第五章五谷类食品与养生第六章动物及海产品类食品与养生第七章菌类及野生植物与养生第八章饮品与养生第九章调味品与养生第十章其他类养生佳品

<<食药养生宝典>>

章节摘录

食补如大枣、蜂王浆、蜂蜜、榛子、花生、栗子、荔枝、山药、黑木耳、土豆、胡萝卜、香蕈、泥鳅、鲫鱼、海参、鱼肚、兔肉、蛤土蟆、羊肉、牛肉、驴肉、野猪肉、鸡肉、鹌鹑等。

药补如人参、西洋参、党参、太子参、灵芝、黄精、黄芪、茯苓等。

根据虚损脏腑的不同，食补也略有侧重：心气虚：临床以心悸、自汗、气短、胸闷，动则加重为主要表现之症，多见于惊悸、不寐、胸痹、虚劳以及西医所说的心律失常、心脏病、贫血、神经衰弱等疾病。

食补可选小米（秫米）、桂圆肉、莲子、猪心、兔肉等。

肺气虚：肺气虚损不足，临床以咳嗽乏力、畏风自汗、声音低怯、喘息气短、易感外邪等为主要表现之症。

多见于咳嗽、哮喘、自汗以及西医说的慢性支气管炎、支气管扩张、肺气肿、肺心病等疾病。

食补可常选鲫鱼、百合、花生、核桃、杏脯、枇杷、猪肺等。

脾气虚：脾气不足，运化不谷精微功能减退，主要临床表现有：脘腹满，食后为甚，口不知味，甚至不思饮食，大便溏薄，精神不振，形体消瘦，肢体倦怠，少气懒言，面色萎黄等。

常见于泄泻、胃脘痛、腹痛、水肿、痰饮、哮喘、痿症、小儿疳积以及西医说的慢性胃肠炎、慢性胃炎、慢性支气管炎、支气管哮喘等疾病。

食补可常选食胡萝卜、榛子、荔枝、龙眼肉、甘蔗、花生、莲子、蜂蜜、饴糖、羊肚、猪肚、雉肉、鸭肉、牛肚、鸽肉、鹌鹑肉等。

肝气虚：肝脏功能活动减弱，临床以疲乏胁痛、耳鸣眼花、易于惊恐等为主要表现之症。

常见于月经不调、胁痛、不寐以及西医说的慢性肝炎、神经官能症等疾病。

食补可选食猪肝、猪肚、蜂王浆、胡萝卜、大枣等。

肾气虚：肾气不足，肾生理机能减弱，临床以腰膝酸软无力、神疲乏力、听力减退、小便频数、遗精早泄、带下清稀为主要表现之症。

常见于虚劳、腰痛、阳痿、遗精、眩晕、水肿以及西医说的腰肌劳损、低血压、慢性肾炎、慢性肾功能衰竭等疾病。

食补可选食猪肾、猪骨髓、蜂蜜、蜂王浆、黑芝麻、林蛙、板栗、蛤土蟆油、核桃仁等。

二、血虚症进补体内血液亏虚不足，脏腑组织失于濡养。

常面色苍白，唇淡、指甲色淡无光泽，头发枯黄；时有头晕目眩，或有心悸，记忆力减退；妇女可见月经量少；舌质淡，质瘦为主，并具2~3项即为血虚。

心主血，肝藏血，心肝两脏与血的关系最为密切。

若心血虚，可见心悸、失眠、多梦；肝血虚则表现为眩晕、耳鸣、视物模糊，手足震颤等。

食补如鱼鳔、海参、灵芝、阿胶、胡萝卜、黑木耳、菠菜、龙眼肉、桂圆、松子、莲子、动物肝脏、羊胫骨、羊脊骨、牛筋等。

……

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>