

<<舌尖上的健康>>

图书基本信息

书名：<<舌尖上的健康>>

13位ISBN编号：9787807638070

10位ISBN编号：7807638079

出版时间：2012-7

出版时间：广西科学技术出版社

作者：李亚松

页数：259

字数：191000

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>

<<舌尖上的健康>>

前言

## <<舌尖上的健康>>

### 内容概要

饮食养生最简单实用，这是一个普遍共识。  
但到底吃什么最补，回答可是千差万别。

有人说吃人参最补，但有人一吃就鼻血长流；有人说绿豆能去火，但有人一吃就泻肚；有人说喝鱼汤对身体好，可有人一喝就过敏……如此现象不胜枚举。  
之所以会出现这些问题，正是因为人与人的体质不同，适合一个人的饮食，不一定也适合另一个人。

麻烦出现了，到底应该吃什么呢？  
本书的回答是，按照中医体质养生的原则，不同体质的人有不同的食疗方法。  
知道自己是什么体质，然后按体质去进补，才是最有效的食疗。

## <<舌尖上的健康>>

### 作者简介

李亚松，医学学士，主治医师。  
参加工作10余年来一直在临床一线诊治患者，通过大量的临床实践，积累了丰富的经验。  
曾参与多项国家自然科学基金课题研究，并参与《上班族健康保胃战》等书的编审。

## <<舌尖上的健康>>

### 书籍目录

序言 自己的身体自己补

小测试 体质自测方法

第一章 气虚体质——气力不足，容易外感，要益气健脾

什么是气虚体质，如何判断

治疗气虚，请试试药粥

益气健脾，多吃五谷糙米

黄入脾，用“两米”益气健脾

甜入脾，教你蜂蜜补中益气法

脾虚患者，请多吃“两豆”

益气补血，以参补身最有效

巧吃鱼类，抓住养脾好时机

气虚体质者，不宜吃得过于肥厚

第二章 阳虚体质——火力不足，畏寒怕冷，要温阳养肾

什么是阳虚体质，如何判断

阳虚女人，不妨多吃鸡蛋

冬季，善用美味素食补肾

美味隆冬粥，养肾更养人

最佳补肾秘方——冬季火锅

黑补肾，多吃黑食手脚不凉

肾主骨，巧用羊骨粥养肾

适吃海带，让你“肾”气凌人

可爱蔬果，让肾不再失落

第三章 阴虚体质——五心烦热，口干咽燥，要益气滋阴

什么是阴虚体质，如何判断

阴虚，应吃滋阴生津的食物

鸭肉是阴虚者的上乘之品

燕窝，滋阴润肺比药强

阴虚者，可用百合滋阴去燥

适吃海参，滋阴养血好秘方

清热润燥，银耳不容小觑

黑芝麻，阴虚体质的保健品

常吃豆腐，既补阴又降血压

巧配食物，改善阴虚便秘

第四章 湿热体质——又湿又热，排泄不畅，要疏肝利胆

第五章 痰湿体质——疲倦嗜睡，容易发胖，要祛痰化湿

第六章 血淤体质——面色晦暗，易生肿瘤，要行气活血

第七章 气郁体质——气机不顺，情绪郁闷，要宽胸理气

第八章 特禀体质——容易过敏，禀赋特殊，要益气固表

第九章 平和体质——身体协调，七情适度，要继续保持

## &lt;&lt;舌尖上的健康&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页： 中医认为：“气不行则血不行，气为血之母。

”由此可见，气虚体质者若想补气，就必须先补充身体里的血液。

对于气虚体质者而言，应该怎样补血呢？

其实很简单，只需在日常生活中，适量地吃一些甜食就可以有效地补养气血、补充热量了。

中医一直都讲究“顺时而补”，那么，什么时候养脾最好呢？

我国古代名医孙思邈曾说：“春日宜省酸增甘，以养脾气。

”也许，在大家的印象中，春天是养肝的最佳时机，怎么又跟脾脏有关系了呢？

这不是自相矛盾吗？

其实不然，这只是一个问题的两个方面。

不可否认，中医认为“酸入肝”，而春季为肝气旺盛之时，但酸过量却会使肝气过于旺盛，进而损害脾胃的功能。

因此，这时还应适当地补充一些甜味的食品。

提起甜食，可谓是数不胜数，但那些没有营养的小零食，就不要多吃了。

这里，我为大家推荐一种营养丰富的食物——蜂蜜。

蜂蜜始载于《神农本草经》，古人又称其为岩蜜、石蜜、石饴、蜂糖。

中医学认为，蜂蜜味甜，易入脾、胃二经，能补中益气、润肠通便，并且，它还是一种天然食品，其中含有的多种维生素和矿物质，可弥补人体的不足，有益寿延年的保健功效。

《本草纲目》提到蜂蜜的功效时说：“和营卫，润脏腑，通三焦，调脾胃。

”又说它“入药之功有五，清热也，补中也，解毒也，润燥也，止痛也。

生则性凉，故能清热；熟则性温，故能补中；甘而平和，故能解毒；柔而濡泽，故能润燥；缓可去急，故能止心腹肌肉疮疡之痛；和可致中，故能调和百药，而与甘草同功”。

这段话讲述了蜂蜜的药用功效，即能中和体质，改善因脾虚导致的气虚体质。

从现代营养学的角度来看，蜂蜜是营养最丰富的食物之一，也是人们日常生活中最常用的滋补品。

据营养学家分析，蜂蜜含有与人体血清浓度相近的多种铁、钙、无机盐、维生素、铜、锰、钾、磷等多种有机酸，以及有益于人体健康的微量元素与果糖、葡萄糖、淀粉酶、氧化酶、还原酶等，这些都具有滋养、润燥、解毒的功效，能及时排解肠道的垃圾，进而加速气血的运行。

蜂蜜不仅味道好，还有一个比较显著的特点，即它所含的单糖不需要经过消化就可以被人体吸收，这对老人有着良好的保健作用，因而它也被称为“老人的牛奶”。

## <<舌尖上的健康>>

### 编辑推荐

《舌尖上的健康》介绍亚健康人群不可不知的饮食宜忌。  
医学专家心血之作。  
家常饮食，食材易购买。

<<舌尖上的健康>>

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>