

<<美食保“胃”战>>

图书基本信息

书名：<<美食保“胃”战>>

13位ISBN编号：9787101074741

10位ISBN编号：710107474X

出版时间：2010-8

出版时间：中华书局

作者：李军祥

页数：155

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>

## <<美食保“胃”战>>

### 前言

“民以食为天”。

饮食是人类维持生命的基本条件。

当下，人们在解决了温饱之后，最关注的是如何吃得科学、吃得健康。

中医早在2000多年前，就认识到各种食物合理搭配的重要意义。

如《黄帝内经》说：“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充，气味合而服之，以补精益气。

”中医认为，调和“四气”，谨和“五味”，不但对于生理状态下人的五脏、气血有益，而且，在疾病状态下也有治疗的作用。

《黄帝内经》早就记载了的食疗原则，如“大毒治病，十去其六；常毒治病，十去其七；小毒治病，十去其八；无毒治病，十去其九；谷肉果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也”，对食疗具有很好的指导作用。

凡是口服中药，都可以食用，只不过是一个用量上的差异而已。

因此严格地说，在中医药中，药物和食物是不分的，是相对而言的：药物可食，而食物也可入药。

药膳是中国传统医学知识与烹调经验相结合的产物。

## <<美食保“胃”战>>

### 内容概要

“民以食为天”。

饮食是人类维持生命的基本条件。

当下，人们在解决了温饱之后，最关注的是如何吃得科学、吃得健康。

中医早在2000多年前，就认识到各种食物合理搭配的重要意义。

如《黄帝内经》说：“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充，气味合而服之，以补精益气。

”中医认为，调和“四气”，谨和“五味”，不但对于生理状态下人的五脏、气血有益，而且，在疾病状态下也有治疗的作用。

## <<美食保“胃”战>>

### 作者简介

李军祥，男，1964年12月出生。

医学博士，教授，主任医师，博士生导师，博士后合作导师，北京中医药大学东方医院消化内科主任。

现兼任国家药监局新药品审评专家，国家发改委药品价格评审专家，全国医学专业学位教育指导委员会专家，中央电视台《健康之路》特邀嘉宾

<<美食保“胃”战>>

书籍目录

一、脾胃虚寒证 1.生姜 2.大蒜 3.大茴香 4.川花椒 5.韭菜 6.洋葱头 7.羊肉 8.鸡肉二、胃气壅滞证 9.白萝卜 10.番木瓜 11.花槟榔 12.陈皮 13.山楂 14.胡萝卜 15.沙田柚 16.南丰橘三、脾气不足证 17.白茯苓 18.白莲子 19.玉米 20.芋头 21.土豆 22.黄豆 23.白扁豆 24.菜花 25.包菜四、心脾气血两虚证 26.大红枣 .....五、胃阴不足证

## <<美食保“胃”战>>

### 章节摘录

插图：赵某某，女，36岁，有胃病史10年，年轻时喜欢吃冷饮，不管春夏秋冬均喜欢吃冰棍和雪糕。刚开始发病时，只要受了寒或者饿了，心窝下胃脘部位就会隐隐作痛，用热水袋或热手捂着点或者吃点东西疼痛可以缓解，常年面黄无力，老觉得犯困，手指和脚趾冰凉，没有什么食欲，容易拉肚子，稍微吃一点凉的、油腻的或不容易消化的食物大便就变稀，严重的时候恶心想吐，口中常常吐清水。舌质淡，边有齿痕，苔薄白，脉细。

这位病人患的就是典型的脾胃虚寒证。

导致上述病人这种脾胃虚寒症状的原因是患者长期贪凉饮冷，伤及脾阳，出现脾胃虚寒，不能温养胃的络脉，而出现心窝下胃脘部隐隐疼痛，受凉、吃冷的东西或饿了的时候脾胃虚寒更严重，所以疼痛会更厉害，用热手捂着或用热水袋温熨或吃点东西，脾胃虚寒得到减轻。

## <<美食保“胃”战>>

### 编辑推荐

《美食保“胃”战》：北京电视台《养生堂》主讲、北京东方医院消化科主任李军祥教您花最少的钱，轻松打响愉悦身心的“美食保胃战”。

<<美食保“胃”战>>

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>