第一图书网, tushu007.com

<<风湿病>>

图书基本信息

书名：<<风湿病>>

13位ISBN编号：9787117073226

10位ISBN编号：7117073225

出版时间：2006-1

出版时间：人民卫生出版社

作者：杨小傲

页数：111

字数：147000

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

内容概要

风湿病，凡侵犯肌肉骨骼系统例如关节、肌肉、韧带、肌腱、滑囊等以疼痛为主要表现的疾病，无论其发病原因如何，均属风湿性疾病，它实际上是一组疾病的总自然数。
　这本书就是根据风湿病患者的病因病机、生理病理特点，详细地介绍了百余种防治风湿病的美味菜肴、药膳效方、药酒和20余种简单易行的小单方。
每个食方都以从功效、做法、吃法、适合人群、配餐禁忌作了言简意赅的叙述，尽量做到融知识性、趣味性、科学性于一体，让广大读者在轻松愉悦中做好、吃好，而且还有利于疾病的康复。
本书的另一个特点就是每个菜肴都有一个短小的小贴士，小贴士中介绍了与风湿病有关的小知识、治疗小巧门与菜肴有关的小知识。
本书图文并茂，形象直观，便于操作。
而全为了指导日常配餐，专门列了“一周配餐表”，以供参考照。

书籍目录

第一部分 风温病患者饮食调养的常识与技巧 1．饮食调养原则 2．最佳调养食品 3．生活方式注意事项 4．饮食误区与禁忌第二部分 风湿病患者营养美味配餐 一、菜肴类 1．红枣炖猪筋 2．花生米炖鸡脚 3．滋肾乌骨鸡 4．桑枝鸡 5．桂附炖狗肉 6．枸杞杜仲炖鹌鹑 7．三七炖田鸡 8．白蜜木瓜 9．香萝卜丝 10．素粉蒸萝卜 11．糖醋萝卜 12．咸辣白菜 13．芥末鱼片 14．椒油炝芹菜 15．山楂菜心 16．芥菜冬笋 17．椒油炝青蒜 18．肉丝海米拌黄瓜 19．凉拌银耳 20．肉丁烧土豆 21．萝卜丝氽鲫鱼 22．肉片炒莴笋 23．豆瓣鲤鱼 24．姜汁扁豆…… 二 汤羹类 三 粥类 四 其他第三部分 风湿病患者一周配餐表第四部分 风湿病患者常用食疗单方

章节摘录

书摘5.桂附炖狗肉　功效：温阳补肾。
　原料：桂枝5克，附子5克，狗肉250克，食盐适量，胡椒2克，清水500毫升。
　做法：　(1)将狗肉洗净，切成块。
　(2)将狗肉、桂枝、附子、调料一起放入沙锅内，加水文火煮2小时，至狗肉酥烂、口尝无麻辣感为度即可。
　适用人群：适用于关节疼痛剧烈，得热痛减，遇寒痛增者。
　配餐禁忌：狗肉大热，大蒜辛温，二者同食，易上火助热。
　风湿性关节炎多发生在冬春阴雨季节。
潮湿和寒冷是最重要的诱发因素。
菜肴中的附子有毒，一定要煮2小时，口尝无麻辣感才能去毒。
　6.枸杞杜仲炖鹌鹑　功效：强筋健骨降血压。
　原料：枸杞1 0克，杜仲5克，鹌鹑1只，食盐、生姜、清水适量。
　做法：　(1)将鹌鹑宰杀，去皮和内脏，用清水洗净。
　(2)将所有原料一起放入沙锅内，共煮至汤浓肉烂即可饮汤吃肉。
　适用人群：适用于风湿兼见血压高者。
　配餐禁忌：鹌鹑不宜与猪肝同食，同食影响微量元素的代谢，易使面部的素沉着。
　风湿性关节炎患者注意日常的调摄、锻炼、合理的治疗，是完全可以痊愈的。
　P10-11插图

媒体关注与评论

书评中医讲“ 药食同源 ”，也就是人们常说的“ 药补不如食补，药疗不如食疗 ”，这是中华五千年文明史典型的经验总结。
本系列丛书选择了18种常见慢性疾病，对每种疾病的饮食调养原则与技巧、最佳调养食品、生活方式与注意事项、饮食误区与禁忌分别作了详细阐述。
每种疾病精选了100个营养美味配餐图谱供读者选用。
对每道配餐的功效、原料、做法、适用人群及吃法、最佳配餐或禁忌分别作了简要说明，用健康小贴士的方式提供了特色鲜明的营养科学知识或烹饪技术，每本书最后还编制了一周配餐表和30余种简便易做的食疗单方。
　这套丛书紧扣时代脉博，融知识性、实用性、科学性、趣味性为一体，为现代慢性疾病的防治提供了行之有效的思维方法和食疗知识及相关食品家庭制作技巧。
本书必将为常见慢性疾病患者早日康复造福，为患者家属和热心读者喜爱。

编辑推荐

本书简要介绍了风湿病症饮食调养原则，收集了100个饮食配餐，简要介绍了每道菜的功效、原料、做法、适用人群、吃法及有关禁忌并列出一周配餐表，还收集了单方。
本书语言通俗易懂，图文并茂，紧扣时代脉博，融知识性、实用性、科学性、趣味性为一体，为现代慢性疾病的防治提供了行之有效的思维方法和食料知识及相关食品家庭制作技巧。
可供风湿病患者及其家属、社区医生、营养师参考阅读。

第一图书网, tushu007.com

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