

<<百病食疗速查图典>>

图书基本信息

书名：<<百病食疗速查图典>>

13位ISBN编号：9787122103925

10位ISBN编号：7122103927

出版时间：2011-5

出版时间：石晶明 化学工业出版社 (2011-05出版)

作者：石晶明

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>

<<百病食疗速查图典>>

内容概要

食疗药膳是神农尝百草以来中国人几千年的智慧结晶，也是中国饮食文化中的一朵奇葩。食疗药膳很巧妙地将中药和饮食结合起来，智慧地迎合人们“厌于药，喜于食”的天性，给人类健康提供保障。而且药膳选材广泛，凡是日常饮食所用的五谷杂粮，比如豆类、谷类、瓜果类、蔬菜类以及动物类等，都可以作为药膳的材料。疗法简单，取材容易，省心省力，省钱省时，一举多得！《汉竹·健康爱家系列：百病食疗速查图典（附挂图）》是一本居家保健与养生的指导性读物。针对健康人群和亚健康人群的日常保健、老百姓息息相关的常见性疾病，采用中医辨证方法，精心挑选了行之有效的食疗药膳方，内容丰富全面。

<<百病食疗速查图典>>

书籍目录

第一章 食疗养生, 防病健体 2 药食同源, 吃出健康 3 食疗材料的“四性” 4 食疗材料的“五味” 5 食疗材料的“五色” 6 配伍得当, 效果倍增 8 食疗的原则 10 食疗的注意事项 12 药膳的制作 第二章 不同体质食疗方 16 寒性体质 18 热性体质 20 实性体质 22 虚性体质 第三章 强身健体食疗方 26 养心安神 30 补益气血 36 补肾强身 40 健脾开胃 44 生津润燥 48 清热降火 52 利水除湿 56 提高免疫力 第四章 不同人群食疗方 62 儿童 66 老年人 70 孕产妇 76 体力劳动者 80 脑力劳动者 84 高温工作者 88 低温工作者 90 粉尘环境工作者 第五章 亚健康状态食疗方 94 失眠 98 健忘 100 焦虑 102 神经衰弱 106 精神抑郁 108 慢性疲劳综合征 112 便秘 第六章 美容美体食疗方 118 瘦身减肥 122 丰胸美体 124 明眸美目 128 美肌护肤 132 滋养头发 134 清除身体异味 138 春季 第七章 四季养生食疗方 140 夏季 142 秋季 144 冬季 第八章 内科疾病食疗方 148 高血压 149 痰浊中阻——化痰降浊 150 肝阳上亢——平肝潜阳, 清肝泻火 151 肝肾阴虚——滋养肝肾 151 阴阳两虚——滋阴壮阳 152 高脂血症 153 痰湿内阻——健脾燥湿, 化痰降脂 154 脾肾阳虚——健脾温肾, 化痰降脂 154 肝肾阴虚——滋补肝肾, 养阴降脂 155 肝胆郁滞——疏肝解郁, 利胆降脂 156 糖尿病 157 肺热伤津——清热润肺, 生津化痰 158 阴阳两虚——温阳滋阴, 补肾降脂 159 胃热炽盛——清胃泻火, 养阴增液 159 肾阴亏损——滋阴补肾, 生津润燥 160 冠心病 161 气阴两虚——益气滋阴, 养血通脉 162 寒凝心脉——散寒通阳, 活血宣痹 162 痰浊壅塞——化痰泄浊, 宣痹通阳 163 气滞血瘀——宽胸理气, 活血止痛 164 低血压 165 气血亏虚——补益气血, 健脾开胃 166 气阴两虚——益气滋阴, 宁心安神 167 肾精不足——补益肾精, 充养脑髓 167 心肾阳虚——补心温肾, 提振阳气 168 甲状腺功能亢进 169 气滞痰凝——疏肝理气, 化痰清热 170 肝火亢盛——清肝泻胃, 散结消瘿 171 肝肾阴虚——滋阴降火, 宁心熄风 172 痛风 173 湿浊痹阻——温经散寒, 祛风化湿 172 血瘀化热——活血化瘀, 化痰通络 174 脾虚湿着——舒肝泄热, 健脾祛湿 175 肝肾虚亏——补益肝肾, 除湿通络 176 哮喘 177 寒性哮喘——温肺散寒, 平喘化痰 178 热性哮喘——宣肺清热, 豁痰止喘 179 哮喘缓解期——健脾益肺, 补肾益肝 180 眩晕 181 气血亏虚——益气养血, 健运脾胃 182 肝阳上亢——平肝潜阳, 清肝泻火 183 肾精亏损偏阴虚——补肾滋阴 183 肾精亏损偏阳虚——补肾助阳 184 肺炎 185 风热袭肺——疏风解表, 化痰止咳 186 肺热壅盛——清热化痰, 平喘止咳 187 气阴两伤——益气养阴, 润肺化痰 188 支气管炎 189 气阴两虚——补肺益气, 养阴生津 190 燥热伤肺——润肺祛燥, 生津增液 190 痰湿蕴肺——健脾燥湿, 化痰止咳 191 痰热郁肺——清热肃肺, 化痰止咳 191 脾肾阳虚——温肾健脾, 纳气平喘 192 感冒 193 暑湿感冒——祛暑化湿 194 风寒感冒——发汗解表, 祛风散寒 195 风热感冒——疏风散热, 宣肺解表 196 咽喉炎 197 风热外袭——疏风清热, 利咽消肿 198 肺胃实热——泄热解毒, 消肿利咽 200 慢性胃炎 201 瘀阻胃络——活血化瘀, 通络和胃 202 肝胃气滞——疏肝理气, 和胃止痛 202 脾胃虚寒——温中散寒, 健运脾胃 203 胃阴亏损——养阴生津, 和胃益中 203 湿热互结——清热化湿, 和中止痛 204 消化性溃疡 205 病邪犯胃——清热散寒, 和中化湿 206 肝郁气滞——疏肝解郁, 理气止痛 207 脾胃虚寒——暖胃补虚, 温中散寒 207 脾虚血瘀——健脾益气, 活血化瘀 208 慢性肾炎 209 阴虚水泛——益肾健脾, 行气利水 210 肺肾气虚——补益肺肾, 利水消肿 210 肝肾阴虚——补肝益肾, 养阴潜阳 211 气阴两虚——健脾胃, 滋肾养阴 211 脾虚湿困——益气健脾, 利湿消肿 第九章 外科疾病食疗方 214 颈椎病 215 气血亏虚——益气活血, 通络止痛 216 肝肾亏损——补肝益肾, 疏经通络 217 风寒湿痹——疏风散寒, 化湿止痛 218 骨质疏松 219 肝肾阴虚——滋补肝肾, 养阴壮骨 219 脾肾阳虚——温补脾肾 220 腰痛 221 寒湿腰痛——散寒除湿, 通络止痛 222 肾精亏损——补肾壮腰, 疏经通络 223 气滞血瘀——活血化瘀, 通络止痛 223 湿热重着——清热利湿, 疏经通络 224 泌尿系感染 225 湿热型——清热泻火, 利湿通淋 226 阴虚型——养阴清热, 利水通淋 226 血热型——清热通淋, 利湿止血 227 气虚型——补中益气, 健脾利尿 227 脾肾两虚——益脾补肾, 利尿通淋 228 痔疮 229 气虚下陷——补益中气, 升阳举陷 231 湿热型——清热利湿, 凉血解毒 第十章 妇科疾病食疗方 234 月经不调 235 血虚型——益气补血 236 气虚型——补气摄血 237 血寒型——温经祛寒 227 血热型——滋阴清热, 凉血调经 238 痛经 129 气滞血瘀——行气活血, 散瘀止痛 239 气血虚弱——益气养血, 调经止痛 240 闭经 141 肝肾不足——补肝肾, 益气血 141 气滞血瘀——疏肝理气, 活血通经 242 带下 243 脾虚型——益气健脾, 除湿止带 243 肾虚型——补肾止带 244 子宫肌瘤 245 肝郁脾虚——疏肝健脾, 软坚化痰 245 气滞血瘀——行气, 活血, 化痰

<<百病食疗速查图典>>

246女子不孕 247 肾气虚亏——温肾助阳，益精补虚 147 肝郁气滞——疏肝解郁 248更年期综合征
 249 肝肾阴亏——滋补肝肾，调益冲任 249 肾阳虚衰——益气壮阳，填补肾精 第十一章 男科疾病食
 疗方 252前列腺炎 253血瘀型——活血化瘀，行气通络 253 肾虚型——温肾壮阳，化气利水 254阳痿
 255 命门火衰——温补命门 255心脾两虚——补益心脾 256遗精 257脾肾亏虚——健脾补肾，固精止遗
 257 阴虚火旺——滋阴降火 258早泄 259 肾气不固——补肾益气，固涩精液 259心脾两虚——养心健
 脾，益气固精 262小儿感冒 263风寒感冒——散寒解表 263风热感冒——疏风清热 264小儿百日咳 265
 风邪袭表——疏风散寒，宣肺化痰 265肺热壅盛——清热宣肺，化痰止咳 266小儿厌食症 267脾失健运
 ——健脾开胃 269 胃阴不足——养胃生津 270 小儿疳积 271 脾胃虚弱——益气醒脾 272 乳食壅滞—
 ——消积导滞，调理脾胃 273 气血两亏——益气养血，温中健脾 274小儿夜啼 275脾胃虚寒——健脾温
 中 275 心火郁积——清心泻火 276小儿遗尿 277 肾气不足——补肾益气 277肝胆湿热——清熟利湿
 280痤疮 281 肺经风热——清肺泻热，解毒除疮 282血热壅盛——凉血清热，化瘀散结 283脾胃湿热—
 ——清理脾胃，除热祛湿 284湿疹 285 热毒型——清热解毒，佐以祛湿 286血燥型——养血润燥，祛风
 止痒 286脾虚湿阻——健脾利湿 287湿热型——清热利湿，祛风解毒 288带状疱疹 289肝胆湿热——清
 热利湿，疏肝理气 290脾虚湿盛——健脾利湿，理气止痛 191 气滞血瘀——行气活血，止痛 292黄褐
 斑 293 肝气郁结——疏肝解郁，活血消斑 294 肾阴不足——滋补肝肾，养血祛斑 295 脾气虚弱——
 健脾益气，祛斑养颜 298白内障 299 气血亏虚——健脾益气，养血明目 300肝肾阴虚——养肝补肾，
 滋阴明目 301 气滞血瘀——化血化瘀，祛障明目 302视力减退 303肝肾不足——补益肝肾，养血明目
 303 气血虚弱——益气补血，滋养明目 304慢性鼻炎 305 肺气虚弱——补肺益气，固表通窍 306脾气
 虚弱——健脾益气，通利鼻窍 307气滞血瘀——调气活血，化瘀通窍 308口腔溃疡 309心火亢盛——清
 热泻火，解毒敛疮 309 阴虚火旺——养阴清热，降火敛疮 310 口臭 311 肺胃郁热——清热泻火 311
 腑气不通——通腑清热 312中耳炎 313 肝胆湿热——清肝利胆，化湿除热 313 脾虚湿困——健脾渗湿
 ，补托消炎 316食管癌 317气滞型——理气降逆，活血止痛 318正气虚衰——滋阴壮阳，益气养血 319
 瘀阻型——行气化痰，软坚散结 320鼻咽癌 321痰浊凝结——健脾化痰，软坚散结 322火毒困结——泻
 火解毒 323气滞血瘀——行气活血，散瘀化结 323气血虚衰——益气补血，扶正祛邪 324肺癌 325脾虚
 痰湿——健脾助运，燥湿化痰 326 阴虚内热——养阴清热，生津润肺 316气滞血瘀——活血化瘀，理
 气止痛 327气阴两虚——益气养阴，扶正抗癌 327肺气不足——益气补肺，强身固表 328胃癌 329脾虚
 肝旺——疏肝理气，健脾和胃 330胃热伤阴——解毒祛瘀，清热养阴 331气血两虚——补气养血，健
 脾补肾

<<百病食疗速查图典>>

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>