

<<不上火的吃法>>

图书基本信息

书名：<<不上火的吃法>>

13位ISBN编号：9787122110237

10位ISBN编号：7122110230

出版时间：2011-8

出版时间：化学工业

作者：王启才 编

页数：223

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>

<<不上火的吃法>>

内容概要

本书根据人体上火类型以及四季不同上火原因，科学地推介了大量清火的食物、家常食谱、果蔬饮品以及中药饮，同时也强调了养成良好饮食习惯的重要性。通过阅读本书，读者不仅能了解许多常见食物的寒热特性，还能知悉不同食物搭配食用的“配伍功效”，这样在日常生活中避免因“吃”而上火，还能通过“吃”达到清火保健的目的。

<<不上火的吃法>>

作者简介

王启才，南京中医药大学国际教育学院教授，硕士研究生导师。
美国自然医学研究院荣誉院士，美国纽约中医学院客座教授，加拿大中医研究院学术顾问，香港中医药研究院顾问、客座教授。

从事中医教学、临床工作40多年，在国内外医学刊物上发表学术文章近200篇。

曾任中国中医药科普学会副秘书长，撰写中医药科普文章300多篇，主编和参编著作50余部。

在南京华夏老年大学主讲《中医养生学》：2010年被江苏电视台聘为《万家灯火》健康养生节目金牌主讲专家：在山东卫视电视台《养生》栏目主讲《常见病症穴位保健》(系列)。

1990年获南京中医学院优秀教学质量奖：2003年获南京中医药大学优秀教师奖教金：2006年在第四届全国科技大会上荣获“全国先进科技工作者”光荣称号：2010年荣获全国首届中医药科普讲座“金话筒”奖。

<<不上火的吃法>>

书籍目录

第一章

人体不可或缺的生命之“火”

什么是“火” 2

火有虚实之分 2

火有内外之分 3

血液需要火激活 4

五脏六腑需要火保护 4

新陈代谢需要火保证 5

第二章

太“火”健康会亮起红灯

百病皆因火生 7

太火损伤防御能力 8

火太多诱发尿血 8

火多可引发吐血 9

火旺易诱发糖尿病 10

火升血压“升” 11

火会引起心脑血管疾病 11

第三章

身体怎么“过了火”

劳累过度引发上火 14

滋补不当引发上火 14

酗酒吸烟让身体着了火 15

环境污染引发体内上火 15

目录

“火爆”脾气引出来的火 16

饮食不当让身体着火 17

精神抑郁容易上火 17

过多欲望生出火 18

看一看你是哪一种“火” 18

第四章

清除心火的吃法

心火“灼烧”的表现 20

当心点燃心火的饮食习惯 20

心火旺盛者不宜食用之物 21

要去心火就要吃点“苦” 22

“心经最旺之时”的去火吃法 23

清除心火的食物 24

去心火的家常食谱 26

去心火的果蔬饮品 36

去心火的自制中药饮 40

第五章

清除肝火的吃法

肝火过盛的表现 45

当心点燃肝火的饮食习惯 45

肝火旺盛不宜多食酸味食物 46

<<不上火的吃法>>

去肝火要多吃绿叶蔬菜 47

去肝火的饮食规律 48

清除肝火的食物 49

去肝火的家常食谱 50

去肝火的果蔬饮品 60

去肝火的自制中药饮 64

第六章

清除脾火的吃法

脾火旺盛的表现 69

当心点燃脾火的饮食习惯 69

脾火过旺应忌辛辣之物 70

去脾火应多食易消化食物 70

去脾火的饮食规律 71

清除脾火的食物 72

去脾火的家常食谱 74

去脾火的果蔬饮品 82

去脾火的自制中药饮 85

第七章

清除胃火的吃法

胃火旺盛的表现 91

当心点燃胃火的饮食习惯 91

胃火炽盛应忌味厚肥腻之物 92

去胃火的饮食规律 93

清除胃火的食物 93

去胃火的家常食谱 95

去胃火的果蔬饮品 105

去胃火的自制中药饮 108

第八章

清除肺火的吃法

肺火旺盛的表现 114

当心点燃肺火的饮食习惯 114

肺火过旺应忌辛辣之物 115

去肺火应多食性凉食物 115

去肺火的饮食规律 116

清除肺火的食物 117

去肺火的家常食谱 119

去肺火的果蔬饮品 130

去肺火的自制中药饮 133

第九章

清除肾火的吃法

肾火过盛的表现 138

当心点燃肾火的饮食习惯 139

肾火过旺应慎选补肾之物 139

去肾火应多食猪腰 140

去肾火的饮食规律 140

清除肾火的食物 141

去肾火的家常食谱 143

<<不上火的吃法>>

去肾火的果蔬饮品 149

去肾火的自制中药饮 153

第十章

春季清火的吃法

春季为什么易上火 158

春季上火的表现有哪些 158

春季上火多喝降火茶 159

春季清火的家常食谱 160

春季清火的果蔬饮品 166

春季清火的自制中药饮 170

第十一章

夏季清火的吃法

为什么夏季会上火 176

夏季上火的表现有哪些 176

多吃鸭肉有效降“夏火” 177

夏季清火的家常食谱 178

夏季清火的果蔬饮品 186

夏季清火的自制中药饮 190

第十二章

秋季清火的吃法

为什么秋季会上火 194

秋季上火的表现有哪些 194

科学进补防“秋火” 195

秋季清火的家常食谱 196

秋季清火的果蔬饮品 203

秋季清火的自制中药饮 207

第十三章

冬季清火的吃法

为什么冬季会上火 210

冬季上火的表现有哪些 210

多多补水降“冬火” 211

冬季清火的家常食谱 212

冬季清火的果蔬饮品 218

冬季清火的自制中药饮 221

<<不上火的吃法>>

章节摘录

版权页：插图：除体质、劳累等原因，在生活中，最容易引起上火的原因，恐怕就是饮食了。

很多人的“火”确实都是“吃出来”的。

饮食要根据个人的体质、气候和季节来做相应的调整。

如一个体质本身就偏热的人，不太适合吃一些热性的食物（如羊肉、鸡肉等），这些食物无疑是在“火上浇油”，容易受火邪的侵犯。

他们应该相应地吃一些凉性的、可以清降的食物，来消降身体内本身旺盛的阳气，以得到体内的阴阳平衡。

同样的道理，夏季天气较为炎热，人本来就容易感受热邪，这时不太适合吃一些热性的食物。

有些人很喜欢“反季节”，喜欢在夏天吃火锅，甚至认为在空调房里吃火锅是一件别有风味的东西。

实际上，在夏天人体内所积聚的“火热”本来就比较多，加上外界天气炎热的侵扰，如果吃过多热性的食物，那自然就比其他人容易上火。

另外，食物的烹饪方法也是很重要的。

油炸或火烤的食物，不管食物本身的冷热性，只要采用油炸或烧烤，吸收了油和火的温度，都是易上火的。

这也是为什么吃多了油炸食物和烧烤食物，脸上很容易爆发痘痘的原因。

所以对于烧烤、油炸类的食物，应该尽量少吃或不吃，以免上火。

除此之外。

一些调味品，如辣椒、胡椒、大蒜、大葱等，都是辛热之物，多吃人也会上火。

所以在日常烹饪中，为了不让自己和家人上火，应适当地少用一些刺激、辛辣的调味料。

很多人都因为“吃”而上了火。

其实，只要方法得到，吃对东西，也可以把吃出来的火再“吃回去”，这也就是以下几章所要讨论的问题。

<<不上火的吃法>>

编辑推荐

《不上火的吃法》祛除心火、肝火、胃火、肾火、脾火的吃法，春、夏、秋、冬祛火吃法，通过科学的“吃法”摆脱上火的困扰。

<<不上火的吃法>>

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>