

<<对症食疗这样吃更有效>>

图书基本信息

书名：<<对症食疗这样吃更有效>>

13位ISBN编号：9787229030698

10位ISBN编号：7229030692

出版时间：2011-1

出版时间：重庆

作者：霍军生 编

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>

## <<对症食疗这样吃更有效>>

### 内容概要

书内容丰富，详细讲解了食疗养生的全方位内容，为读者提供疾病预防知识，四季食养知识，对症食疗知识等。

结构清晰，方便检索，让读者能快速找到适合自己的食疗方案。

《对症食疗这样吃更有效》从解读中华食疗智慧、合理膳食及时预防远离四季常见病、对症食疗去病强身保健康等方面，讲解饮食养生的知识精髓，以及怎样通过四季变化调节饮食，不同疾病的食疗注意事项，并推荐对症食疗方。

《对症食疗这样吃更有效》内容丰富，详细讲解了食疗养生的全方位内容，为读者提供疾病预防知识，四季食养知识，对症食疗知识等。

结构清晰，方便检索，让读者能快速找到适合自己的食疗方案。

## <<对症食疗这样吃更有效>>

### 作者简介

霍军生，国疾病预防控制中心营养与食品安全所研究员、博士生导师，中国疾病预防控制中心营养与食品安全所食品科学技术室主任，中国疾病预防控制中心食物强化办公室副主任，全国调味品标准化技术委员会委员，中国微生物学会酿造学会副理事长。

多年从事人群和食物营养工作。

主要科研领域为营养食品、强化食品和保健食品相关的工艺技术，功能学及成分检验、标准制修订以及国家营养干预项目的组织与推动。

已发表科研论文100余篇，出版专著17部。

## &lt;&lt;对症食疗这样吃更有效&gt;&gt;

## 书籍目录

1 解读中华食疗智慧中华饮食精髓新解五类膳食, 保证营养平衡三餐吃好, 无病到老食物四性与饮食宜忌饮食五味决定五脏安康十大平衡保证饮食健康健康饮食的“金科玉律欲得长生, 肠中常清健脑益智, 延缓衰老食不可无绿冬吃萝卜夏吃姜, 不劳医生开药方可一日无肉, 不可一日无豆男子不可百日无姜女子不可百日无(红)糖蜂蜜代糖, 有益健康酒为百药之长, 饮必适量“以脏补脏”和“以脏治脏”饮食疗养百病——8大常用病患饮食法流质饮食法半流质饮食法软食法高蛋白饮食法低蛋白饮食法高热量饮食法少油饮食法低胆固醇饮食法正确烹调保疗效家常药膳9大制作方法2 合理膳食及时预防远离四季常见病春季养生专家谈明媚春季中的健康隐患春季饮食解析春季易缺乏的6种营养素从哪里补夏季养生专家谈炎炎夏日健康危机多夏季饮食解析秋季养生专家谈多事之秋的健康隐患秋季饮食解析冬季养生专家谈严寒冬季需小心哪些病患冬季饮食解析起居运动应季安排有讲究四时之气与五脏养生专家教你防治四季传染病流行性感冒(冬、春易流行)流行性脑脊髓膜炎(冬、春易流行)急性结膜炎(春、夏易流行)流行性腮腺炎(冬、春易流行)百日咳(冬、春易流行)水痘(冬、春易流行)猩红热(冬、春易流行)风疹(冬、春易流行)麻疹(冬、春易流行)小儿急疹(春、秋易流行)病毒性肠炎(夏、秋流行)细菌性痢疾(春、秋流行)甲肝(秋冬及早春流行)肺结核(冬季流行)专家教你控制四季易发慢性病慢性支气管炎(冬、春易发)过敏性皮炎(春、夏易发)鼻炎(春、秋、冬季易发)肺心病(冬季易发)哮喘(类型不同, 易发季节也不同)心脑血管病(冬季易发)最宜借季节调养的疾病有哪些胆结石(秋、冬季调养)糖尿病(夏季调养)胃病(秋季调养)肥胖(秋、冬季调养)蛔虫病(秋季调养)慢性肾病(冬季调养)便秘、口角炎、佝偻病等营养不良性疾病(冬、春季调养)真菌性皮肤病(冬、春季调理)春季食谱一抵御病毒防疾病胡萝卜炒口蘑木耳炒西芹 / 海米冬瓜冬菇韭菜 / 肉丝炒韭黄绿豆芽炒菠菜 / 油焖腐竹凉拌金针菇 / 青椒绿豆芽平菇炒莴笋 / 椒油笋丝洋葱炒猪肝 / 香芹炒瘦肉番茄炖牛肉 / 香椿炒鸡片核桃仁木耳粥胡萝卜猪肝粥 / 薏米红枣粥莲藕山药汤 / 香菇冬瓜汤红小豆甜汤 / 鲫鱼豆腐汤夏季食谱——补水清热保健康凉拌西瓜皮柠檬瓜条 / 酒香水果拼盘姜汁四季豆丝 / 花生拌芹菜海蜇皮拌鸭条 / 番茄炒鸡蛋黄瓜炒杂菇 / 青椒炒茄丝苦瓜炒猪肝 / 清炒藕片辣炒空心菜梗 / 丝瓜炒鸡蛋西芹百合炒草莓 / 清爽西蓝花沙锅鸭块 / 清蒸武昌鱼芹菜香菇炒墨鱼 / 茄汁鲈鱼片海带绿豆粥 / 丝瓜粥荷叶薏米陈皮粥 / 鲫鱼红小豆蒜粥竹荪黄瓜汤 / 蛋花空心菜清汤南瓜绿豆汤秋季食谱——清淡养阴润秋燥凉拌木耳丝木耳生菜 / 金针菇拌萝卜丝香菇四季豆 / 糖醋藕片榨菜炒银耳 / 炒三丝丝瓜烧豆腐 / 豌豆鸡丝木瓜炖排骨 / 番茄鸡块松仁鸡米花 / 蜂蜜蒸梨……3 对症食疗 祛病强身保健康

## <<对症食疗这样吃更有效>>

### 章节摘录

版权页：插图：急性鼻炎若发作须彻底治疗；鼻腔用药须恰当；同时在水泥、烟草、煤尘、面粉或化学物质等环境中工作，应佩戴防护面具，以免鼻黏膜受到物理和化学因子的刺激与损害。

同时，积极治疗内分泌失调、心血管疾病、维生素缺乏等长期慢性疾病，戒烟酒。

【饮食预防】忌辛辣等饮食，多吃各类蔬菜、瓜果，以补充体内维生素，增强人体抵抗力；足量饮水，以利于排除体内毒素。

黧肺心病（冬季易发）【乍活预防】由于绝大多数肺心病是慢性支气管炎、支气管哮喘并发肺气肿的后果，因此积极防治这些疾病是避免肺心病发生的根本措施。

改善环境，消除烟雾、粉尘和有害气体对呼吸道的刺激；进行体育锻炼，增加呼吸系统对寒冷的适应力和对疾病的抵抗能力；注意室内通风换气和温度变化，及时增减衣物，减少各种呼吸道疾病的发生。

【饮食预防】平时多食萝卜、梨、枇杷、冬瓜、西瓜等新鲜蔬菜瓜果以利于养肺清痰，忌烟酒，少吃辛辣、油腻等刺激性食物。

哮喘（类型不同，易发季节也不同）不同类型的哮喘，易发季节也有不同。

花粉吸入型哮喘好发于春秋季节，感染型多发于冬季，混合型在秋冬季和夏季均可发作。

【饮食预防】哮喘以呼吸急促和喘息反复发作为特征，发作期间，由于机体缺氧，对人体各系统及其物质代谢都会产生一系列的影响，特别是导致胃肠功能减弱，从而引起进食量减小。

因此日常饮食需要选择富含优质蛋白、维生素、矿物质等充足营养的食物，以增强患者的抵抗力。

【生活预防】预防措施以避免接触过敏、哮喘等的诱因为主。

【病后调养】尽可能避免接触引起自身过敏、哮喘发作的所有诱因。

哮喘发作期间，注意随时补充水分，以利于痰液稀释，保持气管通畅。

由于胃肠功能减弱，同时为减轻呼吸急促引起的咀嚼、吞咽困难，食物需柔软、易消化，可安排一些半流质的食物，鼓励少食多餐。

忌烟酒，不食用辛辣、冰冷等刺激性食物。

## <<对症食疗这样吃更有效>>

### 编辑推荐

《对症食疗这样吃更有效》：健康是人生最大的财富，那么，我们拿什么来维护健康？生活在快节奏下的现代人怎样维护自己的健康？作为面向大众读者的出版者，我们有责任将科学、健康的生活理念带给您。为此，我们邀请了国内营养、健康领域的知名专家，针对广大读者生活中可能遇到或已经遇到的问题，设计了这套健康指导丛书。

<<对症食疗这样吃更有效>>

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>