

图书基本信息

书名：<<养生堂《本草纲目》对症食疗速查全书>>

13位ISBN编号：9787501991693

10位ISBN编号：7501991693

出版时间：2013-4

出版时间：中国轻工业出版社

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>

内容概要

《养生堂 对症食疗速查全书》立足于传统中医食疗的理论，对生活中的常见病、慢性病等推荐对症的食疗、食养方案，以此来促进中老年人的养身保健。

同时，书中还辅以针对不同人群、不同体虚以及四季食疗养生的内容，使读者能够根据自身状况来进行选择。

运用书中的方法既可用于强健体质，又可小病食疗，大病食养。

作者简介

石晶明，毕业于上海中医药大学中医专业，中医名家施维智嫡传弟子，从事中医临床、教学、研究工作三十余年，在国际国内学术会议、全国性专业期刊发表学术论文多篇。从20世纪80年代中期起，在国内多家媒体开设医学、保健、美容等专栏，发表各类文章近300篇，积极传播和推广中华传统文化。

书籍目录

PART 1 食疗养生密码 第一章 药食同源 食物是个营养库 食物药用有奇效 药食同源，吃出健康 食物的四性 食物的五味 五色食物补五脏 食疗养生怎么吃 因人而调 顺时而养 第二章 因人群而调 婴幼儿益智方案 青少年助长方案 青年排毒方案 孕妇安胎方案 产妇产子补方案 中年抗衰方案 更年期女性调养方案 更年期男性调养方案 老年健骨方案 第三章 辨体虚而补 测一测你是何种体虚 气虚食补方案 血虚食补方案 阴虚食补方案 阳虚食补方案 心虚食补方案 肝虚食补方案 脾虚食补方案 肺虚食补方案 肾虚食补方案 第四章 循四季而养 春季排毒食养方案 夏季去暑食养方案 秋季润燥食养方案 冬季强体食养方案

PART 2 食物是最好的医药 第一章 常见症状食疗 感冒 风寒感冒——辛温解表，宣肺散寒 风热感冒——辛凉解表，宣肺清热 暑湿感冒——清暑解表，芳香化浊 发热 外感发热——解表散热 气虚发热——甘温除热 血虚发热——养肝补血 阴虚发热——养阴退热 咽喉肿痛 咳嗽 风寒咳嗽——辛温散寒，化痰止咳 风热咳嗽——清肺化痰，止咳 肺燥咳嗽——润肺生津，止咳 虚喘 眩晕 气血不足——补心脾，养气血 肝阳上亢——养阴清火，平肝泻热 肾精亏损——养肝补肾，填精补髓 心悸 心血不足——养心补血，益气安神 心气虚弱——补气养心，温阳益气 阴虚火旺——生津养阴，安神 失眠 心脾两虚——益气补血，养心健脾 阴虚火旺——养阴生津，清心降火 健忘 神经衰弱 腹胀 食滞腹胀——消食导滞 气滞腹胀——疏肝理气 胃痛 寒性胃痛——行气宽中，温胃散寒 热性胃痛——宽中益气，生津泻热 食积胃痛——开胃宽肠，下气消积 气滞胃痛——健脾和胃，疏肝行气 血瘀胃痛——活血化瘀，和胃止痛 腹泻 寒性腹泻——温中散寒 伤食腹泻——消食导积 湿热腹泻——清热利湿 脾虚腹泻——健脾补气 阳虚腹泻——补元阳，暖脾胃 肝脾不调腹泻——疏肝健脾 痢疾 便秘 热性便秘——清热润肠 气虚便秘——行气软坚 老年便秘——补虚润肠 慢性便秘——润肠通便 水肿 腰痛 寒湿腰痛——散寒除湿 肾亏腰痛——补肾益气 牙痛 龋齿牙痛——稀软饮食 风火牙痛——清热去火 口臭 肺胃郁热——清热泻火 腑气不通——通腑清热 脱发 醉酒 目赤肿痛 鼻衄 痛疔疔毒 视力减退 第二章 慢性疾病食疗 高血压 高脂血症 糖尿病 冠心病 痛风 贫血 肥胖 口疮 慢性支气管炎 支气管哮喘 痔疮 慢性胆囊炎与胆石症 慢性肝炎 脂肪肝 肝硬化 慢性肾炎 慢性胃炎 癌症 痹症 湿疹 第三章 泌尿生殖系统疾病食疗 尿频 泌尿系统结石 阳痿 肾阳不足——温阳补元，补精益髓 心脾两虚——补心健脾，固肾益气 肝气郁结——疏肝解郁，行气和中 遗精 早泄 阴虚火旺——滋阴降火 肾气亏虚——补肾益气，固精止遗 心脾两虚——养心健脾，益气固精 月经不调 血热失调——滋阴清热，凉血调经 气血不足——益气补血 痛经 气滞血瘀——行气活血 寒湿凝滞——温经祛寒 闭经 气滞血瘀——活血通经 肝肾不足——补肝益气 带下病 脾虚带下——益气健脾 肾虚带下——补肾止带 湿热带下——健脾利湿 妊娠呕吐 妊娠水肿 第四章 婴幼儿常见疾病食疗 小儿腹泻 小儿便秘 小儿厌食症 小儿疳积 小儿贫血 小儿夜啼 心热受惊——清热安神 脾胃虚寒——温中健脾 小儿百日咳 小儿夏季热 小儿汗症 水痘 麻疹 腮腺炎 附录 卫生部公布的“药食同源食品、可用于保健的食品物品”名单 常见食物搭配与食疗功效

章节摘录

版权页：插图： 婴幼儿益智方案 婴幼儿发育较快，所需营养也较成人更为丰富。但是，婴幼儿的消化能力还不成熟，因此对营养饮食的需求也就更严格。

0-4个月的初生儿应以母乳喂养为主。

母乳营养丰富，可提高婴幼儿的免疫力。

稍大的婴儿则可选择一些稀软的食物作为辅食。

苹果 苹果中含有丰富的锌，锌是组成酶蛋白的主要成份，对性腺、脑垂体的发育和活动起着关键作用。

体内缺锌的儿童，不仅身体矮小，性发育障碍，而且智力低下，思维迟钝。

因此，婴幼儿适宜经常食用苹果。

苹果泥 取苹果100克，将苹果洗净、去皮，然后用刮子或匙慢慢刮起成泥状即可。

或者将苹果洗净、去皮，切成黄豆大小的碎丁，加入凉开水适量，上笼蒸20~30分钟，待稍凉即可食用。

适合6个月以上宝宝食用。

鹌鹑蛋 鹌鹑蛋中含有丰富的蛋白质、卵磷脂、维生素及铁、磷、钙等，这些成分的含量比鸡蛋还高，对小儿发育生长很有益处。

米汤煮鹌鹑蛋 大米50克，鹌鹑蛋3个。

大米煮粥汤，把鹌鹑蛋放在米汤内煮熟，每日早晚各食1个，连续食用3个月。

适合1岁以上宝宝食用。

营养不良、面黄肌瘦者食用更佳。

鸡蛋黄 可供婴幼儿丰富的蛋白质、维生素、铁、钙等，又有预防小儿软骨病（佝偻病）、小儿贫血的作用，还有补脑益智的效果。

中医认为鸡蛋黄能补中益气、益肾滋阴、养血润燥，婴幼儿营养不良者食之尤宜。

鸡蛋黄粉粥 新鲜鸡蛋1个，大米适量。

大米煮粥，将鸡蛋外壳洗净后放入砂锅内煮熟，剥去蛋壳，去除蛋白，留下蛋黄，用匙将蛋黄研成细末，加进已煮好的米粥中，拌匀食用，每天1-2次。

适合1岁以上宝宝食用。

金针菇 金针菇含人体必需氨基酸齐全，尤其是赖氨酸和精氨酸的含量更丰富。

常吃金针菇，对儿童有促进记忆、开发智力，以及增加身高和体重的作用。

金针菇面 龙须面1小把，金针菇50克，虾仁20克，青菜2棵，葱、盐、香油各适量。

将金针菇洗净，切成小段，青菜切碎，葱切末，虾仁切成小颗粒。

油锅热后，放入金针菇、葱末，加入少量盐炒入味；再加适量清水或肉汤，并放入虾仁和碎菜，水开后下置须面。

面熟后，滴入几滴香油即可。

适合1岁以上宝宝食用。

肝 可以为婴儿补充维生素A、维生素D，以及钙、磷、铁、多种氨基酸等。

对小儿佝偻病、夜盲症、贫血及营养不良者尤为适宜。

鲜肝薯糊 土豆20克，大米30克，鸡肝5克，盐适量。

鸡肝用水煮熟，切成末，水留用，取2片弄碎（其余的可放入冰箱急冻，留待下一次使用）。

马铃薯放入滚水中煮至软透，捞起压成蓉。

用煮鸡肝的水加米煮成粥，焖20分钟再煮成糊状，加入薯蓉和鸡肝。

适合6个月以上宝宝食用。

编辑推荐

《养生堂对症食疗速查全书》让您拥有一年四季养生最佳的食物，常见的家庭食疗大全，不同年龄群的养生食疗方案，不同体虚者的食疗进补对策。
食物是最好的药，通过日常饮食防病治病。

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>