

<<明明白白食疗>>

图书基本信息

书名：<<明明白白食疗>>

13位ISBN编号：9787502590666

10位ISBN编号：7502590668

出版时间：2006-9

出版时间：化学工业出版社

作者：马俊江

页数：307

字数：240000

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>

## <<明明白白食疗>>

### 内容概要

本书介绍了63种常见病症的食疗方400余个，囊括了高血压、高血脂、冠心病、糖尿病、胃与十二指肠溃疡、偏头痛等严重困扰现代人的多发病。

针对每一种病症，书中不但进行了简要的介绍，还科学地阐述了常用食物和药物的疗效，并配以食疗原料的图片，便于读者辨认，更给出了简便易行的食疗方和注意事项。

本书内容科学性、实用性强，食疗方简单、便于操作，原料容易得到，适合营养师、配餐师、药膳工作者以及关心自身健康的广大群众阅读。

## <<明明白白食疗>>

### 作者简介

尚秀花，1952年4月出生于河南省新密市，1970年入伍，1999年授予大校军衔，毕业于上海大学，现任总后勤部司令部管理保障局第一门诊部副主任，主任医师。

长期在总部机关、军医大学从事医疗保健管理工作。

主编参编专著2部，发表学术论文20多篇。

曾2次被评为全军先进保健个人，荣立三等功1次。

主持军队卫生科研规划任务《军队离退休干部心理健康评估标准及多元化保健体系研究》，取得了一定科研成果。

<<明明白白食疗>>

书籍目录

1 发热2 腹泻3 便秘4 腹胀5 咳嗽6 头痛7 偏头痛8 焦虑症9 高血压病10 高脂血症11 冠心病12 糖尿病13 缺铁性贫血14 胃与十二指肠溃疡15 慢性胃炎16 急性胃肠炎17 细菌性痢疾18 蛔虫病19 胆道蛔虫症20 蛲虫病21 慢性支气管炎22 支气管哮喘23 风湿性关节炎24 疖肿25 急性扭挫伤26 腰肌劳损27 肩周炎28 急性乳腺炎29 痔疮30 下肢溃疡31 痛经32 女性盆腔炎33 霉菌性阴道炎34 滴虫性阴道炎35 更年期综合征36 过敏性鼻炎37 慢性鼻炎38 鼻窦炎39 鼻出血40 外耳道疖肿41 牙痛42 牙周炎43 急性和慢性咽炎44 复发性口腔溃疡45 真菌性口炎（鹅口疮）46 痤疮47 酒渣鼻48 黄褐斑49 痱子50 花斑癣51 冻疮52 手足皲裂53 鸡眼54 湿疹55 接触性皮炎56 荨麻疹57 毛囊炎58 脓疱疮59 丹毒60 手足癣61 带状疱疹62 病毒性皮肤病——疣63 疥疮索引

## &lt;&lt;明明白白食疗&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：心理现象是在动物适应环境的活动中。

随着神经系统的产生而出现，又是随着神经系统的不断发展和不断完善，才由初级不断发展到高级的。

无机物和植物没有心理，没有神经系统的动物也没有心理。只有有了神经系统的动物才有了心理。

无脊椎动物的神经系统非常简单，如环节动物（蚯蚓）只有一条简单的神经链，它们只有某种感觉器官，只能认识事物的个别属性，在它们身上只有感觉的心理现象；而脊椎动物有了脊髓和大脑，它们有了各种感觉器官，能够认识到整个事物而不只是事物的个别属性，具有了知觉的心理现象。

灵长类动物（猩猩、猴子等），由于大脑有了相当高度的发展，它们能够认识事物的外部联系。有了思维的萌芽，但是还不能认识到事物的本质和事物之间的内部联系。

只有到了人类，才有了思维，有了意识。

因为人的大脑是最为复杂的物质，是神经系统发展的最高产物。

所以，从心理现象的产生和发展的过程看，也说明了心理是神经系统，特别是大脑活动的结果，神经系统。

特别是大脑，是从事心理活动必不可少的器官。

人脑是心理活动的器官，是人类心理共同的本体。

具体到每个人的神经素质，实际上都存在着细微的差别。

人类脑电图研究发现，每个人都有自己的波形特点。

个体之间的基本神经活动过程，其发生速度、平衡程度、转换灵敏度都存在着很大的差异。

人脑存在的这些遗传素质的差异。

构成了心理发展的不同的自然条件和前提。

良好的遗传素质无疑是心理正常发展的物质基础。

遗传在心理发展上的主要作用表现在两个方面：第一，通过素质影响能力和智力的发展；第二，通过气质类型的因素影响人的情绪和性格的发展。

脑是人的心理活动的器官。

这一正确认识的获得人们经历了漫长的几千年。

现在，这一论断得到了人们生活的经验，临床的实践，以及对心理活动的发生和发展过程、人脑的解剖、生物及生理的科学研究所获得的大量资料的证明。

<<明明白白食疗>>

编辑推荐

《老年人心身疾病防治》：善良是心理养生的营养素；宽容是心理养生的安全阀；乐观是心理养生的不老丹；淡泊是心理养生的免疫剂。

<<明明白白食疗>>

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>