

<<民间食疗保健秘录>>

图书基本信息

书名：<<民间食疗保健秘录>>

13位ISBN编号：9787504828187

10位ISBN编号：7504828181

出版时间：1998-06

出版时间：农村读物出版社

作者：马来宝

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>

## <<民间食疗保健秘录>>

### 书籍目录

#### 目录

#### 上篇 验方集萃篇

##### 一 心血管系统疾病

- (一) 高血压
- (二) 心脏病
- (三) 低血压
- (四) 高血脂

##### 二 呼吸系统疾病

- (一) 感冒
- (二) 咳嗽
- (三) 哮喘
- (四) 肺气肿
- (五) 肺脓肿
- (六) 肺结核
- (七) 支气管炎

##### 三 消化系统疾病

- (一) 胃痛
- (二) 胃炎
- (三) 腹胀
- (四) 胃溃疡
- (五) 胃下垂
- (六) 腹泻
- (七) 便秘
- (八) 痢疾
- (九) 肝炎
- (十) 胆囊炎
- (十一) 胆石症

##### 四 泌尿系统疾病

- (一) 肾炎
- (二) 尿频
- (三) 遗尿症
- (四) 尿石症
- (五) 尿闭
- (六) 阳痿
- (七) 尿血

##### 五 内分泌与代谢疾病

- (一) 糖尿病
- (二) 浮肿
- (三) 甲状腺肿大
- (四) 肥胖症
- (五) 水肿

##### 六 神经系统疾病

- (一) 头痛
- (二) 眩晕
- (三) 失眠

<<民间食疗保健秘录>>

(四) 偏瘫

(五) 羊痫风

七 妇科系统疾病

(一) 子宫脱垂

(二) 闭经

(三) 月经不调

(四) 崩漏

(五) 痛经

(六) 乳痛

(七) 乳汁过少

(八) 妇科杂症

八 儿科系统疾病

(一) 小儿夜啼

(二) 小儿疳积

(三) 小儿呕吐

(四) 小儿腹泻

(五) 小儿虫病

(六) 小儿疝气

(七) 百日咳

(八) 小儿杂症

九 五官科疾病

(一) 中耳炎

(二) 昆虫入耳

(三) 鼻炎

(四) 鼻窦炎

(五) 鼻出血

(六) 咽喉炎

(七) 口疮

(八) 牙痛

(九) 眼病

十 皮肤病

(一) 癣

(二) 湿疹

(三) 痱子

(四) 白癜风

(五) 鹅掌风

(六) 黄水疮

(七) 脚气

(八) 疣

(九) 狐臭

(十) 斑秃

(十一) 白发

(十二) 粉刺

(十三) 黑痣

(十四) 荨麻疹

(十五) 鸡眼

(十六) 冻疮

## <<民间食疗保健秘录>>

### 十一 外科疾病

- (一) 骨质增生
- (二) 风湿性关节炎
- (三) 淋巴结核
- (四) 腮腺炎
- (五) 疔疮
- (六) 痔疮
- (七) 脱肛
- (八) 烧烫伤
- (九) 疝气
- (十) 各种杂症

### 十二 血液系统疾病

- (一) 贫血
- (二) 坏血病
- (三) 血小板减少

### 中篇 食疗防治篇

#### 一 蔬菜的药用

- (一) 萝卜
- (二) 胡萝卜
- (三) 芋头
- (四) 甘薯
- (五) 莲藕
- (六) 山药
- (七) 荸荠
- (八) 茼蒿
- (九) 马铃薯
- (十) 大白菜
- (十一) 甘蓝
- (十二) 芹菜
- (十三) 菠菜
- (十四) 菜
- (十五) 马齿苋
- (十六) 黄花菜
- (十七) 黄瓜
- (十八) 冬瓜
- (十九) 南瓜
- (二十) 丝瓜
- (二十一) 西瓜
- (二十二) 甜瓜
- (二十三) 番茄
- (二十四) 茄子
- (二十五) 辣椒
- (二十六) 韭菜
- (二十七) 大葱
- (二十八) 大蒜
- (二十九) 姜
- (三十) 洋葱

## <<民间食疗保健秘录>>

- (三十一) 芥菜
- (三十二) 香椿
- (三十三) 香菇
- (三十四) 蘑菇
- (三十五) 木耳
- (三十六) 银耳
- (三十七) 紫菜
- (三十八) 海带

### 二 果品的药用

- (一) 梨
- (二) 枣
- (三) 桃子
- (四) 李
- (五) 杏
- (六) 苹果
- (七) 山楂
- (八) 樱桃
- (九) 葡萄
- (十) 柿子
- (十一) 柑桔
- (十二) 香蕉
- (十三) 桑椹
- (十四) 石榴
- (十五) 核桃
- (十六) 无花果
- (十七) 甘蔗

### 三 粮豆的药用

- (一) 小麦
- (二) 大麦
- (三) 荞麦
- (四) 稻谷
- (五) 玉米
- (六) 粟米
- (七) 黑大豆
- (八) 高粱
- (九) 芝麻
- (十) 菜豆
- (十一) 扁豆
- (十二) 豇豆
- (十三) 黄豆
- (十四) 蚕豆
- (十五) 赤小豆
- (十六) 绿豆
- (十七) 花生
- (十八) 豌豆
- (十九) 向日葵

### 四 肉鱼的药用

## <<民间食疗保健秘录>>

- (一) 鸡肉
- (二) 鸭肉
- (三) 鹅肉
- (四) 牛肉
- (五) 羊肉
- (六) 驴肉
- (七) 马肉
- (八) 猪肉
- (九) 猪苦胆
- (十) 猪肚
- (十一) 狗肉
- (十二) 兔肉
- (十三) 鹌鹑
- (十四) 鸽子
- (十五) 鱼
- (十六) 甲鱼
- (十七) 泥鳅
- (十八) 乌龟
- (十九) 鳝鱼
- (二十) 螃蟹
- (二十一) 海蜇
- (二十二) 海参

### 五 调料的药用

- (一) 油
- (二) 盐
- (三) 酱
- (四) 醋
- (五) 茶叶
- (六) 味精
- (七) 花椒
- (八) 檀香
- (九) 桂皮
- (十) 丁香
- (十一) 胡椒
- (十二) 酒
- (十三) 石膏
- (十四) 蜂蜜

### 六 饮食须知

- (一) 蔬菜的营养标准
- (二) 食物营养之最
- (三) 不宜同时多吃的食物(药物)
- (四) 肉食禁忌
- (五) 果蔬禁忌
- (六) 四时饮食禁忌
- (七) 空腹七忌
- (八) 冬季进补五忌
- (九) 不能一起吃的食物

## <<民间食疗保健秘录>>

- (十) 预防消化不良须知
- (十一) 老人饮食须知
- (十二) 肠胃病患者饮食须知
- (十三) 老年慢性支气管炎患者饮食须知
- (十四) 肝病患者饮食须知
- (十五) 哮喘病人饮食须知
- (十六) 溃疡病人饮食新知
- (十七) 饮食中防癌须知
- (十八) 有关病人饮食须知
- (十九) 吃饭须知
- (二十) 食疗须知

### 下篇 养生健身篇

#### 一 古代养生诗歌选

- (一) 《疑问品第三》颂(节选)
- (二) 《忏悔品第六》颂(节选)
- (三) (唐)吕洞宾 养生诗
- (四) (唐)孙思邈:长寿歌
- (五) (梁)陶弘景:养生须忌“十二多”
- (六) (宋)温革:养生诀
- (七) (明)龚延贤:摄养歌
- (八) (明)龚延贤:常寿乐
- (九) (明)憨山大师:醒世咏
- (十) (清)石成金:养生之道

#### 二 养生保健歌诀

- (一) 养生健身实践歌
- (二) 养生好了歌
- (三) 养生诀
- (四) 养生养气歌
- (五) 养生十首歌
- (六) 保健十忌歌
- (七) 健康长寿歌
- (八) 长寿老人快板歌
- (九) 十叟长寿歌
- (十) 新长寿歌
- (十一) 长寿原则歌
- (十二) 气管炎保健歌
- (十三) 通便歌
- (十四) 贫血营养歌
- (十五) 肝炎保健歌
- (十六) 高血压饮食歌
- (十七) 心脏病保健诀
- (十八) 糖尿病食疗歌
- (十九) 服药诀

#### 三 健身法

- (一) 消除疲劳六妙法
- (二) 睡前睡后保健功
- (三) 耳、目保健法

<<民间食疗保健秘录>>

- (四) 腰肌劳损的体育疗法
- (五) 晨起健身十法
- (六) 体弱老人的健身操
- (七) 颈肩腰腿痛的自我锻炼
- (八) 手臂及手的健身运动
- (九) 防治肩周炎的种简便特效方法
- (十) 治疗便秘的神奇功 转腰功
- (十一) 甩手运动治前列腺炎法
- (十二) 强身健体法
- (十三) 老年人宜练提肾功
- (十四) 握拳拍掌简易健身操

后记

- (十五) 甩手防治痔疮
- (十六) 提动耳角治喉痛
- (十七) 晨起健身五件事
- (十八) 睡眠适当能健身



<<民间食疗保健秘录>>

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>