

<<家庭自然疗法>>

图书基本信息

书名：<<家庭自然疗法>>

13位ISBN编号：9787504848680

10位ISBN编号：7504848689

出版时间：1970-1

出版时间：中国农业（农村读物）

作者：三意文化

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>

## <<家庭自然疗法>>

### 内容概要

本书介绍了针对富贵病、亚健康、中年危机以及排毒等而施行的饮食疗法、沐浴疗法、芳香疗法、推拿疗法、运动疗法等。

## <<家庭自然疗法>>

### 书籍目录

概述第一篇 富贵病的自然疗法第一章 富贵病的五大常见病症第二章 富贵病的饮食疗法第一节 富贵病的药膳疗法第二节 富贵病的药茶疗法第三章 富贵病的沐浴疗法第一节 防治富贵病的沐浴验方第二节 防治富贵病的足浴疗法第四章 富贵病的芳香疗法第五章 富贵病的推拿疗法第六章 富贵病的运动疗法第一节 瑜伽疗法第二节 舞蹈练习第二篇 亚健康的自然疗法第一章 生理亚健康的三大病症第二章 亚健康的饮食疗法第一节 亚健康的药膳疗法第二节 亚健康的药茶疗法第三节 亚健康的药酒验方第三章 亚健康的沐浴疗法第四章 亚健康的芳香疗法第三篇 中年危机的自然疗法第一章 中年易患的病症第一节 雌激素流失引发的女性中年危机第二节 男性也有“更年期”第三节 人到中年须防“灰色心理”第四节 体检监测中年健康危机第二章 中年危机的饮食疗法第一节 中年危机的药膳疗法第二节 中年危机的茶疗验方第三节 中年危机的药酒验方第三章 中年危机的沐浴疗法第四章 中年危机的运动疗法第一节 太极拳“调情”第二节 健身操疗法第五章 中年危机的推拿疗法第四篇 排除毒素自然疗法第一章 体内毒素的八大罪状第二章 排除毒素的饮食疗法第一节 排毒食谱第二节 排毒茶方第三节 排毒醋方第三章 排除毒素的精油疗法第四章 排除毒素的运动疗法第一节 帮助排除体内毒素的SIMPLE运动第二节 瑜伽排毒疗法第五章 排除毒素的按摩疗法第六章 排除毒素的水疗法第七章 排除毒素的其他自然疗法

## &lt;&lt;家庭自然疗法&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘第一节 富贵病的药膳疗法 药膳是博大精深的中医学衍生出的中国特有的食疗方法。它是将具有药性的食物与中药依照中医药学理论进行配伍，用中国传统的烹调方法制作成具有抗病养身功效的食品的一种疗法。

药膳疗法的特色：药膳是以中医药学理论为基础。

目前近5000种常用中草药药材中，约有500种可以作为药膳原料，有79种是卫生部确定的药食两用食品。

药膳食疗的精髓在于，其原料的选配应遵循中药方剂学的原则，讲究食物的四气五味、性味归经，并且根据体质的差异和病症的原因合理配伍、烹制，从而达到调和阴阳、五行、五脏及疏通经络的疗效。

药膳是食疗与药疗的有机结合。

药膳既有别于普通膳食，又与一般的中药方剂不尽相同，它强调的是食物和药材的合理调配，以食物为主，少量的药物为辅(有时仅以具有药用价值的食物为主要原料即可)，达到特殊的调理功效。

因此，药膳中不应有过多的药味，而应该是取药物之性，用食物之味，药借食味，食助药性，治病而不苦口，易为人们所接受。

一、药膳的分类 保健型药膳 此类药膳多选用药性温和、补而不滞的药材和食物，起到强身健体、益寿延年、补血养颜、养肝明目、增智健脑、补肾填精等保健作用。

一般健康人或体质虚弱者均可根据自身状况长期服用，有益而无害。

预防型药膳 此类药膳多选用可增强免疫系统、补虚正气、预防疾病和抵抗病毒的药材和食物，如具有防癌功效的苡仁、黑木耳，具有降温消暑功效的绿豆、莲子、夏枯草等，可预防感冒的薄荷、生姜等。

治疗型药膳 此类药膳选用对特殊疾病有治疗功效的药材和食物烹制而成。

主要适用于病人治病调养时服用。

二、对防止富贵病有一定功效的食品 蔬果类 水果蔬菜是无机盐、膳食纤维、维生素和微量元素(钙、镁、钾、铁、铜、锌、碘等)的主要来源，尤以绿叶蔬菜中的含量最为丰富。

水果蔬菜中的营养物质对净化血液、降低血压和胆固醇、减少脂肪堆积有很好的作用。

营养学家建议，每人每天最好要吃400~500克的蔬菜水果。

蔬果类食品虽然含糖，但大多数属于对健康有益的果糖，即使多吃也不会引起血糖增加，并且蔬果热量较低，肥胖者多吃也不会增加体重，反而可以促进新陈代谢，排除体内垃圾，保养皮肤。

对防止富贵病有益的水果蔬菜：1. 大蒜 能够减少血液中胆固醇和血栓的形成，利于增加高密度脂蛋白质，具有降脂、降压、降血糖的作用。

2. 韭菜 含丰富的纤维素和微量元素，具有通便润肠的作用，能排除肠道中过剩的营养和多余的脂肪。

3. 洋葱 含有类似降糖药物的化学成分，对肾上腺素高血糖有辅助治疗作用，并能舒张血管，降低血压及血脂，预防动脉硬化。

4. 白萝卜 促进新陈代谢，避免皮下脂肪堆积，减肥效果明显。

5. 冬瓜 为高钾低钠食品，富含膳食纤维和维生素。

能够分解过剩的脂肪和水分，具有通便利尿、祛脂降压之功效。

6. 茼蒿 是天然的抗凝降脂食品，含有丰富的粗纤维和吡嗪类物质，有助于降低因冠心病引起的心肌梗塞和缺血性中风的几率。

7. 黄瓜 抑制食物中的碳水化合物在体内转化为脂肪。

8. 芦笋 是优质的高钾食品，其维生素及氨基酸含量也比一般蔬菜丰富许多。

其中所含香豆素等特殊营养成分还有降血糖、降血压、抗癌等作用。

9. 丝瓜 含水分较多，产热少，不易形成脂肪堆积。

10. 胡萝卜 含有能够转化维生素A的β-胡萝卜素及果胶酸钙，有抗血管硬化、降胆固醇、降血压的功效。

<<家庭自然疗法>>

11. 芹菜 所含热量低, 富含粗纤维, 能促进肠蠕动, 增加排泄, 是很好的减肥食品。经常食用, 可使肝脏功能活性化, 促进血液循环, 具有造血、清血、平衡血压的功效。

12. 番茄 所含有的纤维及果胶成分可以降低热量的摄取, 刺激胃液分泌, 促进肠胃蠕动。番茄中的胡萝卜素、维生素P等营养对治疗动脉粥样硬化、高血脂等有一定的帮助。

P12-14

## <<家庭自然疗法>>

### 编辑推荐

现代都市工作和生活节奏快、压力大，“都市夜归人”和“挑灯夜战族”越来越多，生活作息时间很不合理。

这样的生活状态下，身体就很容易导致毒素堆积，而毒素堆积于体内就像是隐形杀手一样，短时间内不会给身体带来严重后果，但却能日复一日不断蚕食着身心健康。

排毒最主要的是依靠人体自身的“内力”，就此而言，进行自然疗法对缓解身体毒素堆积大有裨益。本书针对各种富贵病、亚健康、中年危机等日常疾病介绍了众多自然疗法，包括食疗、推拿、芳香、运动疗法等。

是家庭健康生活的必备宝典！

<<家庭自然疗法>>

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>