

图书基本信息

书名：<<健脾活血食疗便典/我的健康我做主>>

13位ISBN编号：9787506299411

10位ISBN编号：7506299410

出版时间：2009-1

出版时间：世界图书出版公司

作者：曾亦祥

页数：143

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>

前言

中医认为，脾是人的后天之本，是心、肺、肝、肾四脏生理活动的基础，脾有病就会影响到其他四脏的正常运转，所以说“脾土旺能生万物，衰生百病”。

如果饮食不节或者思虑过度，导致脾气虚弱，就会使人产生食欲不振、胃胀腹满、大便溏薄、面黄肌瘦、软弱无力等症状；或者饮食过甚，脾脏负担过重，体内太多的营养无法及时排送而堆积于体内成为废物，这些人表面看起来膘肥体胖，殊不知他们绝大多数都是高血压、高血脂、肥胖等疾患的潜在患者。

此外，如果生活紧张没有规律，特别是生物钟紊乱，往往会导致脾脏、心脏等器官日益衰弱，直至功能猝死，结果便是所谓的“过劳死”。

中医主张治未病。

“治未病”的含义，一是说身体健康的人平时要注重预防疾病，防患于未然；二是指身体表面看起来没有明显病症，其实已经潜存着或多或少的问题的亚健康人群，按中医观点来看，这些人身体处于阴阳、气血、脏腑的不平衡状态，急需调养身体，特别是调养脾脏。

经过中医长期实践证明，对于治未病，食疗不但操作简易，而且行之有效。

对亚健康等疾患，通过食疗，确实能起到显著的疗效。

据此，我们精心编写了《健脾活血食疗便典》一书，为“我的健康我做主”丛书之一。

此前已出版《肝病食疗便典》、《糖尿病食疗便典》、《高血压病食疗便典》、《胃病食疗便典》、《风湿病食疗便典》、《常见病食物养生和宜忌》共六册，面市以来，深受读者好评，现应广大读者要求，我们在原有基础上，精益求精，又续出了《健脾活血食疗便典》、《润肺益气食疗便典》、《补肾食疗便典》三册书。

内容概要

本书从功能效用、宜忌、配伍、食养类比等方面介绍了近150种食材，如薏苡仁、豆腐、山药、龙眼、栗子、猴头菇、鲈鱼、人参、玫瑰花等，它们起到健脾养胃、益智强身、益气活血、提高人体免疫力、降血脂、降血压、抗癌和减肥、美容等作用。

经过专家精挑细选的养脾食疗方近300个，包括食膳、药膳、药茶、果汁等，它们对症而设，搭配科学，操作简便，安全有效。

该书还提供了食疗、保健、预防等相关知识和诀窍，让大家在食疗的同时灵活掌握和运用，将食疗、按摩、针灸、足疗、药浴、运动、休养等方式结合起来，以求收到最佳的保健和调养效果。

书籍目录

谷物类 粳米 糯米 粟米 高粱 小麦 大麦 燕麦 薏苡仁豆类 黄豆 黑豆 长豆 饭豇豆 四季豆 豌豆 扁豆 豆腐 蚕豆蔬菜类 山药 番薯 茭白 莼菜 芫荽 芦蒿 马齿苋 苳迭菜 大蒜 青芦笋 葫芦 辣椒 茄子 胡萝卜 马铃薯 藕 黄瓜 南瓜 苦瓜 佛手瓜水果类 荔枝 西番莲 枇杷 柑 龙眼 草莓 葡萄 山竹 香椽 莲雾 樱桃 红毛丹干果类 栗子 芡实 莲子 榛子 山楂 大枣 槟榔 梅子 罗汉果 花生 柏子仁菌藻类 猴头菇 金针菇 草菇 平菇 海带 羊栖菜 竹荪肉类 牛肉 羊肉 猪肉 蛇肉 雉肉 鸡肉 鹅肉 鸭肉 鹌鹑肉 鹤鹑肉 蛙肉 火腿 骆驼肉蛋类 鸡蛋 鹅蛋水产类 鲤鱼 鲢鱼 鲫鱼 鲈鱼 鲟鱼 鳊鱼 银鱼 章鱼 干贝 泥鳅 调味品类 生姜 花椒 大茴香 肉桂 橘皮 蜂蜜 蜂王浆 食糖 丁香 酱中药类 人参 荷叶 当归 蜂胶 甘草 白术 使君子 佩兰 玫瑰花 木槿花 厚朴花附录 经络穴位图 足太阴脾经歌诀 足太阴脾经穴位主治要表

章节摘录

插图：谷物类 《黄帝内经》认为：“谷气通于脾”。

所含的泛酸可释放食物能量，促进脂肪代谢。

丰富的膳食纤维，能促进消化液分泌和肠道蠕动，利于体内废物的排出。

所含的维生素E可帮助血液循环，提高排毒速度。

其中的蛋白质和人体必需的氨基酸，能提高大脑活力，增强记忆力。

主要给人类提供50%-80%的热能，40%-70%的蛋白质，60%以上的维生素B1。

编辑推荐

《健脾活血食疗便典》告诉我信：心态宜积极乐观，忌压抑消极；饮食宜均衡，忌偏食暴食。作息宜规律，忌动静无常；运动宜定量，忌懒言少动。工作宜弛张有度，忌紧张过劳。

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>