

<<润肺益气食疗便典>>

图书基本信息

书名：<<润肺益气食疗便典>>

13位ISBN编号：9787506299428

10位ISBN编号：7506299429

出版时间：2009-1

出版时间：世界图书出版公司

作者：陈志东

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>

## <<润肺益气食疗便典>>

### 内容概要

预防和治疗呼吸道疾病，强健体质、调节情绪和饮食调养非常重要。

尤其是饮食调养，简单且易操作，配合治疗的功效也较大，而不当的饮食方式却容易造成“病从口入”，加重病情，因此饮食调养越来越受重视。

在上千年的医疗实践中，中医积累了丰富的、系统有效的食疗经验，成为百姓通过日常饮食防病治病的宝贵财富。

本书试从这些经验中选择常见且有效的食物，结合古今的应用经验及现代科学研究成果，从功用、性味、归经、配伍、宜忌等方面进行全面介绍，并由专家精挑细选了多个操作性强的食疗方，使读者能照方操作，培养体内正气，增强抗病的能力。

另外，本书还奉献了有关养生的小知识和小窍门，便于读者在防治相关疾病时运用，做到以最小的代价获取最好的效果。

因本书涉及的食物众多，药性各异，在阅读本书时，可了解一些相关的中医知识，根据自身的体质类型和疾病特点来进行食疗。

本书附录了有关呼吸道疾病的一些中医知识，以方便读者查阅。

附录中尚有一些常用的呼吸道疾病按摩穴位和按摩方式介绍，供读者参者。

<<润肺益气食疗便典>>

书籍目录

谷物类 薏苡仁 高粱 糯米 西谷米豆类 绿豆 豆腐蔬菜类 青菜 芫荽 食用仙人掌 雪里红 花椰菜 芸薹 马兰头 蕨菜 大蒜 金丝瓜 葱 慈姑 竹笋 萝卜 胡萝卜 魔芋 洋葱 葫芦 山药 佛手瓜 冬瓜 蕺菜水果类 杏 桃子 苹果 金橘 橘子 橙子 柿 柿子 葡萄 杨梅 石榴 香蕉 菠萝 荸荠 草莓 杨桃 甘蔗 柚子 西瓜 枇杷干果类 橄榄 南瓜子 大枣 白果 海松子 核桃 花生 百合 无花果 莲子 板栗 杏仁 罗汉果菌藻类 黑木耳 银耳 海带 紫菜 灵芝肉类 鸭肉 鹅肉 猪肺 羊肉蛋奶类 鸡蛋 鹌鹑蛋 鸭蛋 牛奶 酸奶 羊奶水产类 鳗鲡 鲍鱼 牡蛎 甲鱼 乌龟 海蜇调味品类 生姜 豆豉 芥末 酒 蜂蜜中药类 人参 西洋参 党参 沙参 胖大海 贝母 薄荷 冬虫夏草 板蓝根 燕窝 天门冬 麦门冬 黄精 陈皮 百里香 绞股蓝 苦丁茶 金银花 菊花附录 手太阴肺经穴位示意匡 手太阴肺经 其余常用穴位 感冒穴位按摩 支气管炎穴位按摩 支气管哮喘穴位按摩 相关中医术语解读

<<润肺益气食疗便典>>

章节摘录

插图：谷物类薏苡仁适宜对象：适合肺痿、肺痈、肠痈患者食用；适合各种癌症病人食用；适合各种风湿性关节炎病人食用；适合急慢性肾炎水肿、癌性腹水、面浮肢肿、脚气病浮肿者食用；适合各种疣赘及美容者食用，如青年性扁平疣、寻常性赘疣、传染性软疣、青年粉刺疙瘩以及皮肤营养不良粗糙者。

## <<润肺益气食疗便典>>

### 编辑推荐

《润肺益气食疗便典》附录了有关呼吸道疾病的一些中医知识，以方便读者查阅。

附录中尚有一些常用的呼吸道疾病按摩穴位和按摩方式介绍，供读者参考。

健康：天然食物+科学搭配；权威：临床实践+专家精选；有效：因人施治+整体调节。

有效预防各种呼吸道疾病，健康的身体、积极乐观的心态、合理的饮食、良好的生活习惯缺一不可。对呼吸道疾病有益的食物是梨、萝卜等普通食物，盲目进补名贵药材并不可取，食用正确的食物最重要。

肺气虚宜进补益气食物，肺阴虚宜滋阴养液，年老及体虚者宜以易消化的粥、羹适量进补。

<<润肺益气食疗便典>>

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>