

<<呼吸系统疾病食疗智慧>>

图书基本信息

书名：<<呼吸系统疾病食疗智慧>>

13位ISBN编号：9787506753616

10位ISBN编号：7506753618

出版时间：2012-11

出版时间：中国医药科技出版社

作者：高晓平 编

页数：357

字数：377000

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>

<<呼吸系统疾病食疗智慧>>

前言

民以食为天，此语道破了吃在人们心目中的地位。

自从有了人类，花草根叶、蔬菜瓜果、禽兽鱼虫、五谷杂粮就成了人们食用的基本物质。

随着人们生活水平的提高，吃的学问、吃的智慧也在不断地升华。

现代人不再单单以吃好、吃饱、维持生存为目的，他们更多地是关注如何才能够吃出健康、吃出美丽、吃出长寿，简单说就是如何利用日常饮食来达到强身健体养颜的目的。

内调外养是人体保健的最佳选择。

“养生之道，莫先于食。

”在众多的养生方法中，食疗被誉为养生之首选。

食物不仅可以为人体提供生长发育和健康生存所需的各种营养素，还具有强身健体、防治疾病、延缓衰老的作用。

“药食同源”，智慧的人们将药物和食物这两者结合起来，将那些对健康的呵护，对疾病的防治悄无声息地融入到日常饮食中，贯彻到一日三餐之中。

利用这些食物治病、养生、健身、美容也是中国传统医学的重要组成部分。

食疗真的这么厉害吗？

说起食疗，或许有人会不屑，吃喝谁不会呀？

其实，吃喝是需要智慧的，吃喝的学问很大。

人类80%以上的疾病都与吃有关。

以高脂肪、高蛋白饮食为主的人群，其胆结石的发病率是以蔬菜、碳水化合物类饮食为主的人群的5倍以上；摄入动物脂肪较多、盐过多、经常吃甜食、过度饱食是冠心病、糖尿病形成的诱发因素。

几乎一切非传染性疾病，都可以从食物的营养学上找到原因。

饮食，对于人类，不但是生存的第一需要，而且是防病治病的重要手段。

饮食像水一样，既能载舟，亦能覆舟，既能营养身体，亦能招致疾病。

懂得吃的智慧的人能吃出美丽和健康，不懂吃的智慧的人则会吃出衰老和疾病。

学会对症“下药”，懂得从众多食材中选择最适合自己的，多补充体内所缺少的营养素，才能做到均衡膳食、健康美丽。

合理的饮食，可以使人身体健壮，益寿延年；反之，则会病从口入。

所以说，吃是一门大学问、大智慧，大家一定要学好这门学问、拥有这个智慧。

最好的医生是自己，最好的心情是宁静，最好的运动是步行，最好的药物是食物！

如果说食疗为健康养生开辟了一条新的“出路”，那么，这套食疗智慧养生堂丛书就是巡行这一出路的“GPS导航系统”。

这套丛书遵循营养学基本原理，指导大家合理营养，平衡膳食，根据每个人的健康和身体情况科学安排日常饮食，通过改善饮食条件与食物组成，最大程度地发挥食物本身的生理调节功能以提高人类健康水平，达到延缓衰老、抵抗疾病的效果。

让我们在饮食中享受快乐、享受健康吧！

手不释卷，生命的奇迹出现，生命的长度从此改变。

养生，就让我们从此书出发！

余增丽 2012年7月

<<呼吸系统疾病食疗智慧>>

内容概要

高晓平主编的《呼吸系统疾病食疗智慧》介绍了呼吸系统疾病食疗方600余个，并详细介绍了上呼吸道疾病、下呼吸道疾病、间质性肺部疾病、慢性阻塞性肺部疾病等疾病的临床表现、饮食原则，专家提示、饮食宜忌等。

《呼吸系统疾病食疗智慧》内容丰富，实用性强，操作简单，可供从事中医食疗的医师、营养师、食品专业工作人员以及广大注重生活保健的烹饪爱好者参考，也可作为大专院校食品营养相关专业师生的工具书。

<<呼吸系统疾病食疗智慧>>

书籍目录

第一章 食疗的选择

一、食疗选择原则

根据寒、热、温、凉选择食物

根据五味选择食物

根据脏腑功能偏颇选择食物

根据同气相求理论选择食物

辨证饮食

二、不同体质食疗

体质食疗养生

三、四季再生食疗01B

春季食疗

夏季食疗

山楂汤

冰镇西瓜露

绿豆酸梅汤

金银花(或菊花)汤

西瓜翠衣汤

椰汁银耳羹

秋季食疗

冬季食疗

第二章 上呼吸道疾病食疗精选

感冒

白萝卜蜂蜜

百合炖雪梨

薄荷芦根饮

薄荷粥

柴芩防芎汤

柴芩葛花汤

葱豉黄酒汤

葱姜豆豉

藿佩冬瓜汤

藿香饮

菊花茶

橘皮饮

流感方1

流感方2

流感方3

流感方4

流感方5

流感方6

流感方7

流感方8

流感方9

流感方10

流感方11

<<呼吸系统疾病食疗智慧>>

流感方12
萝卜甘蔗汤
桑菊薄荷饮
双花饮
五神汤
鲜梨贝母
香羌饮
香薷饮
苡仁赤小豆粥
银花薄荷饮
银花山楂汤
银花饮
白菜根白糖汤
白菜姜葱汤
白胡椒热汤面
荸荠汁
冰糖炖梨
冰糖鸡蛋
菜根红糖饮
草鱼汤
葱白大蒜汤
葱蒜粥
葱头饮
醋烟土豆丝(白菜)
醋熏
大白萝卜汁
干白菜根汤
核桃葱姜茶
红糖乌梅汤
鸡蛋白糖饮
姜丝可乐
姜丝萝卜汤
萝卜葱白
神仙粥
生大蒜
生姜芥菜汤
双白汤
外用感冒方
小葱老姜汤
芫荽汤
 鼻炎
柏叶猪鼻汤
鼻炎方
苍耳子茶
苍耳子粥
川芎菊花茶
葱白红枣鸡肉粥

<<呼吸系统疾病食疗智慧>>

刀豆酒

黄花鱼头汤

芪术汤碧云散联用方

祛风宣肺汤

丝瓜藤茶

通窍方

菟丝子细辛粥

辛夷红花茶

高粱

小麦

大麦

荞麦

燕麦

芝麻

水果类

西瓜

杏

桃子

猕猴桃

樱桃

阳桃

梅子

杨梅

橘子

橙子

苹果

柚子

柠檬

香蕉

石榴

菠萝

葡萄

草莓

芒果

荔枝

梨

柿子

椰子

枣

桑椹

橄榄

山楂

枇杷

甘蔗

桂圆

菱角

荸荠

<<呼吸系统疾病食疗智慧>>

干果类

栗子
松子
榧子
白果
核桃仁
榛子
莲子
芡实
花生
芝麻
向日葵子

蔬菜类

黄瓜
冬瓜
南瓜
丝瓜
番茄
茄子
辣椒
西葫芦
白菜
韭菜
芹菜
菠菜
油菜
芥菜
卷心菜
茼蒿
马兰
苜蓿
洋葱
大蒜
藕
大葱
茺荻
空心菜
芋头
竹笋
芦笋
胡萝卜
马铃薯
蘑菇
香菇
黑木耳
银耳
发菜

<<呼吸系统疾病食疗智慧>>

葫芦

芥菜

肉食类

猪肉

牛肉

牛奶

牛肺

猪肺

羊肉

鸡肉

狗肉

猪胆

猪骨

鸡蛋

鸭肉

鸭蛋

鹅肉

鸽肉

鹌鹑肉

燕窝

水产类

带鱼

鲳鱼

海鳗

鲈鱼

银鱼

鲤鱼

鲢鱼

桂鱼

鲟鱼

鳗鲡

螃蟹

虾

甲鱼

墨鱼

田螺

鲍鱼

牡蛎

海蜇

海带

紫菜

海参

本草类

半夏

天南星

白附子

皂荚

<<呼吸系统疾病食疗智慧>>

苏子
白芥子
桔梗
旋覆花
天浆壳
石胡荽
贝母
前胡
瓜蒌
竹茹
天竺黄
海蛤壳
海浮石
葶苈子
瓦楞子
胖大海
木蝴蝶
杏仁

参考文献

枇杷叶
鼠曲草
葶菜
天竺子
款冬花
紫菀
百部
桑白皮
鸡蛋膜
胡颓叶
千日红
钟乳石
辛夷百合粥
辛夷花黑鱼汤
辛夷煮鸡蛋
芫荽葱白粥
玉米须
小儿鼻炎验方
小儿鼻炎偏方一
小儿鼻炎偏方二
小儿鼻炎偏方三
小儿鼻炎偏方
白菜萝卜汤
葱白汁
豆腐鲩鱼头汤
蜂蜜茶
蜂蜜藕汁
橄榄茶

<<呼吸系统疾病食疗智慧>>

芥菜粥
萝卜丝瓜藤汤
麻油蛋汤
蘑菇炖鸭
鳝鱼煲猪肾
丝瓜藤猪肉汤
糖渍海带
羊粉
椰子黑枣蒸鸡肉
 咽喉炎
葛菜生鱼汤
枸杞粥
化痰通咽汤
加减连梅汤
利咽茶
利咽活血汤
利咽汤
利咽饮
绿豆百合汤
马兰全草汤
麦莲冰糖饮
慢性鼻炎验方
蜜枣甘草汤
胖大海茶
桑青汤
玄海泡剂
银耳沙参鸡蛋饮
银花蜂蜜粥
运脾和胃汤
滋阴清热汤
白梅方
白糖芝麻茶
百合绿豆冰糖汤
荸荠萝卜汁
荸荠汁
冰糖南瓜子
醋沙梨汁
大豆砵砂面
豆浆鸭蛋饮
蜂蜜茶
蜂蜜藕汁
干西瓜皮煎
甘蔗萝卜饮
橄榄茶
核桃仁
梨汁
罗汉果茶

<<呼吸系统疾病食疗智慧>>

萝卜橄榄粥
麻油蛋汤
马蓝根汁
芒果茶
米醋洋葱汁
芹菜蜜膏
青果酸梅汤
青龙白虎汤
青萝卜鸭汤
青梅方
山药腰子泥
生大蒜
生梨青果茶
石榴汁糖浆
柿藕杏梨糊
漱口盐水
酸梅橄榄
无花果煲冰糖
无花果炖肉
无花果汁
西瓜皮
鲜藕绿豆粥
香蕉百合方
雪梨白莲粥
雪梨罗汉汤
鸭蛋葱花汤
蒸老丝瓜
芝麻红糖粥
猪皮鸡蛋

第三章 下呼吸道疾病食疗精选

气管炎

巴豆蒸苹果
白果炖鸡
百合甜杏粥
百合杏仁羹
北杏蒸雪梨
冰糖蒸雪梨
川贝炖雪梨
大蒜泡糖醋(糖醋蒜)
胆汁拌青黛
地蚕猪肺汤
冬瓜甘草汤
冬瓜皮子汤
茯苓苏子薏米粥
橄榄煮萝卜
胡桃党参汤
花生衣白糖饮

<<呼吸系统疾病食疗智慧>>

剑花猪肺汤
剑花猪蹄红枣汤
韭菜根大枣汤
桔梗止咳汤
橘皮粥
罗汉果煲猪肺
罗汉果柿饼羹
萝卜蜂蜜饮
萝卜干煮鸡蛋
萝卜籽茶
麻黄萝卜蜜饮
麻黄杏仁炖萝卜
麦芽糖炖萝卜
南北杏仁粥
枇杷叶粥
芹菜根炒橘皮
清明菜桔梗汤
三汁饮(民间验方)
桑白皮枇杷饮
桑菊甘杏汤
沙参麦冬瘦肉汤
沙参麦冬蒸鸡
沙参猪肺汤
生姜芥菜汤
生姜桔梗红糖汤
食醋炖鸡蛋
丝瓜花蜂蜜饮
四仁煮鸡蛋
苏子生姜枣饮
甜豆腐
西洋菜猪肺汤
杏仁冰糖粉
杏仁川贝水鱼汤
杏仁莲子羹
杏仁猪肺汤
雪梨贝母汤
伊拉克蜜枣甘草汤
银花薄荷蜜饮
柚肉黄芪汤
鱼腥草枇杷蜜饮
鱼腥草猪肺汤
玉竹粥
蔗汁炖淮山药
猪胆汁蜜饮
 支气管扩张症
白糖拌松子
百合膏

<<呼吸系统疾病食疗智慧>>

贝母炖猪肘
 草石蚕田鸡汤
 蛤蜊紫菜汤
 海蜇荸荠汤
 鲫鱼百柿汤
 鹿角菜蛤蚧汤
 三汁蜂蜜汤
 无花果海底椰生鱼汤
 杏仁百骨汤
 鱼腥草拌麻油
 猪肺二米粥
 肺炎
 蚌花猪瘦肉汤
 三雪蚌花瘦肉汤
 冬苋菜粥
 二冬川贝膏
 止咳茶
 橘红茶
 茶籽百合丸
 银杏膏
 平喘茶
 瓜蒌茶
 柿叶茶
 杏红茶
 消炎茶
 枸杞菜芦笋汤
 淮山羊肚汤
 黄芪橘皮粥
 罗汉果饮
 罗汉果雪梨饮
 罗汉果桔梗饮
 罗汉果川贝饮
 罗汉果菊花饮
 萝卜牛肺二冬汤
 茅根鲜藕汁
 枇杷叶粥
 蒲公英芦根汁
 润肺化痰饮
 润肺生津饮
 沙参麦冬杏仁饮
 石膏粥
 四汁饮
 塘葛菜生鱼汤
 塘葛菜山斑鱼汤
 鲜芦根粥
 鲜芦根竹茹粥
 香蕉炖冰糖

<<呼吸系统疾病食疗智慧>>

杏仁粥
雪梨膏
雪梨汁饮
银陈绿豆粥
银花连翘杏仁蜜饮
银花芦根粥
鱼腥草拌莴苣
鱼腥草蜜饮
鱼腥草双金瘦肉汤
 肺结核
白果百合牛肉汤
白果老鸭汤
白及鹤鹑汤
白及猪肺汤
百合鲤鱼汤
百合肉片
百合山药粥
冰糖百合汤
参杞老鸽汤
虫草炖鳗鱼
虫草姜葱鹤鹑汤
虫草山药田鸡汤
虫草猪肺汤
川贝雪梨猪肺汤
川贝鹧鸪汤
党参百合猪肺汤
葛根猪肺汤
桂花银耳炖雪蛤
海参冬瓜鸭汤
红丝线瘦肉汤(山蓝瘦肉汤)
胡萝卜冰糖枣汤
淮山板栗瘦肉汤
淮山猪胰汤
黄精瘦肉汤
甲鱼烧海参
剑花瘦肉汤
苦瓜青果猪肚汤
老鸭地黄虫草汤
莲藕花生瘦肉汤
莲子炖乳鸽
四宝炖乳鸽
马齿苋薏米瘦肉粥
马铃薯猪肉汤
蘑菇瘦肉汤
南杏羊肺汤
柠檬叶猪肺汤
肉片白菜汤

<<呼吸系统疾病食疗智慧>>

桑白南杏猪肺汤
沙参虫草龟肉汤
沙参炖母鸡
沙参鸡蛋汤
沙参麦冬瘦肉汤
沙参五味猪肺汤
四物乳鸽汤
天门冬炖猪肘
雪梨黑豆汤
燕窝银耳羹
银耳白果羹
银耳海参饮
银耳莲子汤
银耳灵芝瘦肉汤
玉竹排骨汤
紫皮大蒜粥
 肺脓肿
白果百合杏仁猪肺汤
白果炖鲫鱼
醋煮大蒜
冬瓜子芦根汁
冬瓜子薏苡汁
豆腐白及汤
二仁粥
桔梗贝母猪肺汤
凉拌鱼腥草
芦根冬瓜仁粥
萝卜炖猪肺
木耳丸
南瓜炖牛肉
沙参麦冬粥
沙参玉竹焖老鸭
瘦肉煲芒果
薏米糯米红枣粥
银芽汤
鱼腥草拌鸡蛋
鱼腥草萝卜汤
猪肺薏米粥
第四章 间质性肺疾病食疗精选
 肺纤维化
 白玉粥
 百合功劳粥
 百合煎剂
 百合粥
 冰糖炖百合
 枇杷雪梨膏
 银杏炒鸡丁

<<呼吸系统疾病食疗智慧>>

尘肺

百合党参炖猪肺

虫草枸杞羊肉汤

虫草烧鸭

桂圆参蜜膏

黄芪炖鸡

萝卜蜜膏

猫眼草煮鸡蛋

柿饼川贝粉

双耳蘑

玄参板蓝根饮

雪羹汤

油菜猪肺汤

第五章 慢性阻塞性肺疾病食疗精选

肺水肿

冰糖雪蛤膏

红豆汤

猕猴桃薏仁粥

烧冬瓜

无花果煲猪肉

无花果雪梨雪耳瘦肉汤

无花果粥

薏米橘羹

紫菜粥

肺气肿

白果苏子瘦肉汤

百合黄芪粥

贝母粳米粥

冰糖炖燕窝

参蚘散加味

虫草炖公鸭

党参蛤蚧麻雀汤

豆芽炖猪蹄

鹅肉炖萝卜

黑白苏子粥

胡桃仁人参炖鹌鹑

黄芪核桃仁糕

萝卜籽粳米粥

猕猴桃膏滋

银耳红枣羹

鱼腥草竹沥汁

猪肺炖五味子

肺心病

百合杏仁粥

参附膏

川贝冰糖米饮汤

腐皮白果粥

<<呼吸系统疾病食疗智慧>>

姜附烧狗心
龙眼丹参汤
罗汉果炖猪肺
人参核桃饮
人参汤
三七猪心
桑皮猪肺
五味子汤
杏梨饮
一味饮
真武膏
紫苏粥
 肺栓塞
瓜蒌薤白半夏汤
麻油西红柿汤
木耳苹果汤
水蛭龙眼
洋参三七茶
 哮喘
白果蜂蜜饮
白果猪肘炖鸡
白及炖燕窝
茶叶蛋
虫草炖胎盘
虫草枸杞炖老鸭
蜂蜜南瓜
蜂蜜煮仙人掌
干姜茯苓粉
海马当归汤
化橘红炖牛胎盘
黄芪炖乳鸽
萝卜汤配鸡蛋
萝卜杏仁炖猪肺
麻黄杏仁粥
猫胎盘炖猪瘦肉
南瓜红枣汤
人参蛤蚧粉
人参蛤蚧汤
人参核桃糊
三子杏仁粥
生姜粥
双杏炖牛胎盘
丝瓜凤衣粳米粥
柚皮百合汤
柚子肉炖鸡
余甘子猪肺心汤
第六章 呼吸系统食疗常用原料

<<呼吸系统疾病食疗智慧>>

谷物类

糯米
粳米
籼米
黑米
玉米
粟米
薏米

<<呼吸系统疾病食疗智慧>>

章节摘录

版权页： 体质食疗养生 随着中医临床医学的发展，为了更好地与临床辨证用药相结合，现代中医常用的体质分类法着眼于阴阳气血津液的虚实盛衰，把人体分为正常体质和不良体质两大类。

凡体力强壮、面色润泽、眠食均佳、二便通调、脉象正常、无明显阴阳气血偏盛偏衰倾向者，为正常体质或平和体质。

反之，有明显的阴虚、阳虚、气虚、血虚、痰湿、阳盛、血瘀等倾向（倾向与证候有微甚轻重之别）的属于不良体质，这种分类方法，可称之为实用体质分类法。

1.平和体质（1）体质特点 形体特征：体形匀称，健壮。

心理特征：性格随和开朗。

常见表现：面色，肤色润泽，头发稠密有光泽，目光有神，鼻色明润，嗅觉通利，味觉正常，唇色红润，精力充沛，不易疲劳，耐受寒热，睡眠安和，胃口良好，两便正常，舌色淡红，苔薄白，脉和有神。

发病倾向：平时较少生病。

对外界环境适应能力：对自然环境和社会环境适应能力较强。

所占人群比例：平和质所占人群比例，约为32.75%，也就是三分之一左右。

男性多于女性，年龄越大，平和体质的人越少。

（2）养生方法 合理膳食：日常饮食主要包括粮食类，肉蛋类，奶制品，豆制品，蔬菜水果类。注意荤菜与素菜相搭配，避免同一类食品的重复搭配。

“早饭宜好，午饭宜饱，晚饭宜少”是古人的养生格言。

现代营养学家提倡“早饭占全天总量的25%，中餐占40%，晚餐占35%”是对现代人养生的具体化。

睡眠充足：人的一生三分之一的时间都是在睡眠中度过的。

医学研究表明，在深度睡眠中，人体细胞可以自我修复，尤其在夜间十点到凌晨三点间的睡眠称为美容觉，可以排除体内毒素，恢复人体功能。

适量运动：适量的运动对于身体各个器官的代谢、运作、营养吸收有着不可忽视的作用。

一般来说，一个人每天需要半小时的运动量，而以有氧运动为好。

可以多练太极拳，还有一个运动就是散步，一天走半个小时，既不累人，又能锻炼身体。

所以现在很多上班族都会提前一站下车步行到单位，这是非常有益的。

<<呼吸系统疾病食疗智慧>>

编辑推荐

《呼吸系统疾病食疗智慧》简明扼要的介绍了解疗的含义、特良、食疗原料分类、食疗膳食常用的烹调方法、食疗简史等内容，较为详细的介绍了呼吸系统疾病常用食疗原料及特性和呼吸系统疾病食疗方等内容，涵盖了大部分常见的呼吸系统疾病，按照上呼吸道疾病、下呼吸道疾病、间质性肺部疾病、慢性阻塞性肺部疾病等方面进行逐一展开，每一种疾病按照临床表现、饮食原则和食疗方进行了比较详细的介绍，列举了食疗方600余例。

<<呼吸系统疾病食疗智慧>>

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>