

<<老年人常见病药膳精选>>

图书基本信息

书名：<<老年人常见病药膳精选>>

13位ISBN编号：9787509140109

10位ISBN编号：7509140102

出版时间：2010-9

出版时间：人民军医出版社

作者：李春源，谢英彪 主编

页数：191

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>

<<老年人常见病药膳精选>>

前言

健康长寿，自古便是人类普遍的愿望与追求，我国早已进入老龄化社会。

目前，我国60岁以上老年人口达1.53亿，到2020年，60岁以上老年人口将达到2.34亿。

半数以上的老人患有老年病，一人患有多种老年病已相当普遍。

由于老年人的生理特点、心理因素等原因，采用化学药物治疗的不良反应比青壮年多2~3倍，很多老年人因畏惧药物不良反应及“良药苦口”而使沉痾缠身。

在现代返璞归真，“回归大自然”的世界潮流中，老年病患者采用药膳疗法，既可大饱口福，又可防治疾病，寓医于食是众多辛劳一生的老年患者乐于接受的方法。

药膳为中华文化的瑰宝，是中医中药与食物烹饪长期结合、共同发展的产物，已引起世界的重视。

药膳这一含有深厚底蕴和光彩夺目的奇葩，越来越显示出她的活力。

鉴于老年人对药膳治疗方法的迫切需求，笔者在40多年应用药膳防治老年病经验的基础上，突出实用性，编著了这本《老年人常见病药膳精选》，以推动老年人常见病药膳的研究，指导老年病患者应用药膳防治疾病，强身健体，安度晚年。

本书亮点与特点如下。

1.力求全面包括循环系统、呼吸系统、消化系统等8大系统30余种老年人常见疾病，有此册在手，便可通览老年人常见疾病、特有疾病的药膳验方。

每种老年人常见病简要介绍了疾病的一般知识，并根据“辨证施膳”的原则，以介绍药膳通治方为主，兼顾介绍了常见证型的表现与辨证药膳验方，内容涉及蔬菜、水果、粮食、水产等13大类，茶、粥、热菜等20余种剂型，内容丰富、全面。

<<老年人常见病药膳精选>>

内容概要

作者根据45年来运用药膳治疗老年人常见病的宝贵经验，精选出8大系统30余种老年人常见病药膳验方205款，并详细介绍了这些药膳验方的精心备料、照谱掌勺、服食方法、功效主治、专家评介等，其中专家评介为最大的亮点，起到了画龙点睛的作用。
本书通俗易懂，可供一般群众及广大中西医临床医生、药膳师、营养师、烹饪技师阅读。

<<老年人常见病药膳精选>>

作者简介

谢英彪，东晋宰相谢安第61代嫡孙，现任南京中医药大学三附院暨南京市中医院名医馆教授、主任中医师、南京市继承名老中医学术思想导师，从医45年。

现兼任国际药膳食疗学会副会长兼江苏分会会长、中华中医药学会科普分会常务理事、江苏省科普作家协会常务理事、江苏省养生保健协会常务理事、南京科普作协副理事长、南京自然医学会常务理事。

7次赴日本、港台讲学，获市级以上科技进步奖6项、获优秀图书奖19项。

李春源博士，澳大利亚墨尔本大学规划博士，广州中医药大学博士研究生，香港注册中医师。

现为香港灵枢轩主任中医师，并兼任香港药膳食疗学会秘书长，对自然疗法有深入研究，擅长运用传统针灸结合时间医学、“靳三针”、腹针、推拿、食疗等方法诊治颈椎病、腰腿痛、弱智、自闭、多动症、脑瘫、中风后遗症等奇难杂病。

主编《颈椎病自然疗法》等著作多部。

<<老年人常见病药膳精选>>

书籍目录

第一章 循环系统常见疾病药膳精选 一、动脉粥样硬化 (一)槐花茶 (二)何首乌荷叶煎 (三)绞股蓝绿茶 (四)红枣杞圆酒 (五)刺梨蜜汁 (六)葵花子油拌芹菜黑芝麻 二、冠状动脉粥样硬化性心脏病 (一)刺五加甘草茶 (二)薤白姜葱粥 (三)参芪粉 (四)红花檀香茶 (五)田七丹参茶 (六)银叶红枣绿豆汤 (七)三七百合煨兔肉 三、原发性高血压 (一)杞菊决明子茶 (二)首乌槐角苦丁茶 (三)柿叶茶 (四)钩藤降压饮 (五)夏枯草降压茶 (六)菊花肉馅饼 (七)虾皮菊花脑汤 (八)灵芝牛肉干 (九)芝麻拌芦笋第二章 呼吸系统常见疾病药膳精选第三章 消化系统常见疾病药膳精选第四章 生殖系统常见疾病药膳精选第五章 老年人常见内分泌及代谢性疾病药膳精选第六章 运动系统常见疾病药膳精选第七章 神经与精神常见疾病药膳精选第八章 老年人其他疾病药膳精选

<<老年人常见病药膳精选>>

章节摘录

紫皮大蒜头有降血糖作用。

用25克大蒜汁喂家兔做葡萄糖耐量实验，测得大蒜组的最大血糖下降百分率为 $12.4\% \pm 1.2\%$ ，蒸馏水对照组则为 $1.8\% \pm 0.5\%$ ，提示大蒜对控制血糖有明显效果。

在药理动物实验中，给四氧嘧啶所致糖尿病大鼠口服大蒜提取物，也显示有降血糖作用，服药后2小时，血糖浓度降低 $17.9\% \sim 26.2\%$ 。

现代医学研究还表明，用c标记的醋酸盐喂养小鼠或用c标记的蔗糖给小鼠腹腔注射后发现，大蒜能影响其肝中糖原的合成，降低血糖水平并增加血浆胰岛素水平。

据国外权威杂志报道，大蒜的汁液可以降低糖尿病患者的血糖。

白萝卜含硫醇、香豆酸、阿魏酸、苯丙酮酸、龙胆酸、羟基苯甲酸和多种氨基酸，还含莱菔苷及维生素C、维生素B₁、维生素B₁₂、胡萝卜素和钙、磷、镁、锰等多种矿物质元素。

实验研究发现，萝卜含钙量较高，是机体补钙的好来源，补钙有助于改善糖尿病患者的骨质疏松症，并纠正细胞内缺钙和对抗糖尿病并发肾病的发展。

此外，萝卜还有降低血胆固醇，预防原发性高血压、冠心病的作用。

萝卜在古代就有“土人参”的美誉，对于非胰岛素依赖型糖尿病患者来说，经常服食萝卜汁及萝卜配伍制作的药膳食品，是大有裨益的。

海蜇可滋阴清热、化痰软坚。

以上三味可双补阴阳，降低血糖。

<<老年人常见病药膳精选>>

编辑推荐

健康长寿，是每个人尤其是中老年人的美好愿望，营养5食疗药膳对中老年人的健康长寿具有十分重要的意义，正确合理的食疗与药膳可以使人长寿。

《老年人常见病药膳精选》始终贯彻科学性、先进性、实用性、普及性相结合的原则，力戒繁琐，使中老年朋友一看就懂，一做即验，既可提高“吃”的理论知识，又可指导“吃”的具体操作，吃的健康，吃出长寿，祛除疾病。

《老年人常见病药膳精选》献给勇于自我管理健康的朋友！

<<老年人常见病药膳精选>>

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>