

<<这样吃最健康>>

图书基本信息

书名：<<这样吃最健康>>

13位ISBN编号：9787510801136

10位ISBN编号：7510801133

出版时间：2009-8

出版时间：九州出版社

作者：金鸣

页数：268

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>

## <<这样吃最健康>>

### 前言

如果，只是吃吃喝喝就能治疗疾病，轻松保持健康，岂不快哉！

本书作者经过多年潜心研究发现：食疗可以治百病，瓜果蔬菜的作用不可小觑！

吃不仅是人生大事，吃好，美食也可成良药！

中医博大精深，向来有“药食同源”的理念，并且食物治病具有规避药物副作用的绝对优势。

现代医学研究也发现：饮食可以对免疫系统产生显著的影响，并可通过这种影响，改善体质，增强免疫力，甚至治愈疾病。

要食疗，首先就要选对食物。

食物怎么选？

一年四季，各种食物琳琅满目，让人无从下手。

本来属于热性体质，可能却一直在吃热性的食物，以至吃到热化为火，头晕目眩；本来属于寒性体质，却可能还在吃寒凉的食物，结果寒上加寒，四肢冰冷。

所以，中医讲究要针对不同体质、不同疾病，做到“对症下药”。

食疗也一样，要针对不同体质和疾病，选择不同的食物。

并通过科学、合理的搭配和精心烹制来保证美味与疗效。

其次，要食疗，还要注意落实。

## <<这样吃最健康>>

### 内容概要

春三月，人体肝气当令，所以饮食宜减酸益甘，以免肝气生发太过。

夏三月，气候暑热，人体消化机能下降，故宜吃清淡、宜消化的食物，特别要注意多吃些营养丰富的蔬菜、水果等。

秋三月，是胃肠道疾病的好发季节，此时尤应注意饮食卫生，以防“病从口入”。此外，立秋之后，不可贪吃冷饮凉食，以免损伤脾胃。

冬三月。

阴盛阳衰，是身体虚弱者进补的较好时机。

冬季进补的关键是食补。

补益之品甚多，可因人而宜。

食可养人，也能伤人。

疾病缠身，祸起营养失调；健康人生，贵在营养平衡。

本书针对日常生活中的常见疾病，选取了数百个食疗良方，详细解析了其营养成分和功效，相信，只要大家以有将其落实到一日三餐中，定以有收获健康人生。

## &lt;&lt;这样吃最健康&gt;&gt;

## 书籍目录

前言第一章 呼吸系统 感冒（橄榄、葱姜、核桃.....治感冒） 咳嗽（绿豆、银耳、春笋.....治咳嗽） 支气管炎（杏仁、梨、豆腐.....治支气管炎） 肺炎（川贝、藕片、芹菜.....治肺炎） 肺结核（雪梨、山药、菠菜.....治肺结核） 肺脓肿（荸荠、西瓜子、甜瓜子.....治肺脓肿） 哮喘（人参、南瓜、鲜蘑.....治哮喘） 咯血（柿饼、鲜藕、黄花菜.....治咯血） 第二章 消化系统 呕吐（甜梨、山楂、猕猴桃.....治呕吐） 消化不良（木瓜、橘饼、杨梅.....治消化不良） 胃下垂（麦芽、橙子、香菇.....治胃下垂） 胃痛（桂皮、金橘、荔枝.....治胃痛） 腹痛（荔枝、木瓜、香菜.....治腹痛） 肠胃炎（生姜、乌梅、黄瓜.....治肠胃炎） 胃、十二指肠溃疡（梅花、大枣、南瓜.....治胃、十二指肠溃疡） 腹泻（荔枝、苹果、蒜苗.....治腹泻） 便秘（香蕉、桑葚、胡萝卜.....治便秘） 病毒性肝炎（大枣、菠萝、芹菜.....治病毒性肝炎） 痢疾（草莓、石榴皮、香椿芽.....治痢疾） 肝硬化（冬瓜、芦笋、香菇.....治肝硬化） 胆囊炎（李子、番茄、何首乌.....治胆囊炎） 第三章 循环系统 高血压（西瓜、香蕉、木耳.....治高血压） 冠心病 ..... 第四章 神经系统 第五章 泌尿、生殖系统 第六章 五官科 第六章 皮肤科 第八章 其他 第九章 妇科

## &lt;&lt;这样吃最健康&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 呼吸系统 感冒 普通感冒与流行性感冒，中医称为伤风感冒与时行感冒，为四季常见病、多发病，尤以春、冬两季为多见。

其一般症状多表现为头痛、鼻塞、恶寒、流涕、发热、全身酸痛等。

普通感冒常由细菌或病毒引起，流行性感冒则主要由病毒感染所致，并可传染他人，造成流行。

感冒为一种自限性疾病，一般情况下，只要患者适当休息，并注意不再受风着凉，经过一周左右，大多可自行缓解症状或不药自愈。

但流行性感冒患者如因治疗和休息不当，则可出现并发症，一般为肺炎。

中医认为，感冒多为风邪侵袭所致。

但风邪一般并不单独致病，而常与寒、热、湿、暑相杂致病，故又分为风寒感冒、风热感冒及暑湿感冒。

风寒感冒的临床症状为恶寒重，发热轻，无汗，头痛，鼻塞流涕，声重，喉痒咳嗽，痰白清稀，四肢酸痛，苔薄白而润，脉浮数。

治宜辛温解表，宣肺散寒。

风热感冒的临床症状为发热重，恶寒轻，咽红肿疼，咳嗽痰黄，口干欲饮，身热有汗，苔白而燥，脉浮数。

治宜辛凉解表，宣肺清热。

暑湿感冒的临床症状为发热重，头晕且胀，心中烦热，身倦无汗，口渴喜饮，时有呕恶，小便短黄，舌苔黄腻，脉濡数。

治宜清暑解表，芳香化浊。

(一) 瓜是治病新疗法

【橄榄葱白茶】

原料：橄榄4枚，紫苏叶12克，葱白4根，生姜4片

，红糖适量。

制法：将橄榄洗净捣碎，葱白洗净切碎，与紫苏叶、生姜片共置锅内，水煎取汁，调入红糖代茶饮用。

每日1剂。

功效：解表散寒，理气和胃。

用途：风寒感冒伴有胸闷不舒、腹胀食少等。

<<这样吃最健康>>

媒体关注与评论

“ 凡欲治病，先以食疗；既食疗不愈，后乃药尔。  
” ——唐·医圣 孙思邈《千金方》

<<这样吃最健康>>

编辑推荐

“凡欲治病，先以食疗；既食疗不愈，后乃药尔。  
”——唐·医圣 孙思邈《千金方》 药补不如食补，药食同源，源同功异，寓疗于食，食中求疗，药食疗疾，防病健体。

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>