

<<吃错会生病吃对不吃药 大全集>>

图书基本信息

书名：<<吃错会生病吃对不吃药 大全集>>

13位ISBN编号：9787511307019

10位ISBN编号：7511307019

出版时间：2010-11

出版时间：中国华侨

作者：慈艳丽

页数：494

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>

<<吃错会生病吃对不吃药 大全集>>

前言

吃是我们每天必不可少的生活主题，是人类生存的基本需要，更是人类社会可持续发展的前提。而吃的对象——食物，是维持人体正常新陈代谢必不可少的物质基础，滋养着人体的五脏六腑、四肢百骸，是人体气血津液的来源，为我们的日常生命活动提供充足的能量。

然而一枚硬币有两面，正如饮食这件事，吃错了就会生病，吃对了就可以防病治病。

东汉医学家张仲景在《金匱要略》中指出“凡饮食滋味，以养于身，食之有妨，反能为害……所食之味，有与病相宜，有与身为害，若以宜则益体，害则成疾……”明确说明了饮食不当会导致疾病或使疾病加重。

其中饮食不当包括饮食不洁、饮食结构不当、饮食习惯不良、饮食方法不合理。

例如我们若吃了不干净的食物，容易引发痢疾、伤寒、甲型肝炎等传染性疾病上吃了大量油腻食物，容易患动脉硬化、高脂血症、冠心病、脑血栓等疾病；吃了正餐以后立即饮茶，容易患胃病；吃了太多的熏炙鱼或肉，容易患癌症等等。

与此同时，毒奶粉事件为我们敲响了食品安全的警钟，三聚氰胺含量的安全底线在商家道德底线一降再降之下最终达到了致病水平；加工食品考虑到外观、口感和保存时间而添加的色素、香精和防腐剂等食品添加剂以及它们与营养物质吸收利用之间的关系剪不断、理还乱；农产品中大量的化学农药残留通过富集作用在人体中累积因此导致中毒。

凡此种种告诫我们，饮食不当为我们埋下了健康的隐患，潜藏在身体内的致病因子随时可能发作。

现如今所谓专家、不良商家和不负责任的媒体从自身利益出发，抓住人们追求健康长寿的心理，极力向人们灌输着各种各样的饮食理念，或缺乏丰富的实践经验、或体系混乱矛盾、或观点片面激进，这种状况进一步加剧了吃的风险。

如何吃得健康，吃得放心成了一件需要花心思的事情。

医学研究表明，人体的每个细胞一刻不停地都在进行着生理生化反应。

当这些生理生化反应正常发生时，机体中的各个组织器官才能运转顺利，完成大脑发出的每一项指令，于是人体才能健康成长。

反之，当机体中的某个组织器官出了问题，机体无法协调运转，于是人体就会产生疾病。

为了维持这些细胞的正常功能，机体就要不断补充物质和能量，外在表现就是饥饿感，就像我们驾驶的汽车，行驶一段时间后，只有重新加足油，才能继续行驶，而这些物质和能量，也就是我们所说的营养物质，则需要从食物中获得。

因此，在日常生活中，我们选择食物的时候就要注意摄入这些营养物质来滋养身体：只有选对食物，吃对食物，才能增进健康，少生病或不生病，从而摆脱对药品的依赖。

中医认为，不同体质的人要进食不同性味的食物，诸如阳虚体质的人要多食荔枝、生姜、羊肉等温热食物，气虚体质的人要多食鸡肉、小米、山药等益气健脾的食物，气郁体质的人要多食大蒜、萝卜、油菜等活气行气的食物等；不同季节的饮食有所不同，古人讲究春“生”、夏“长”、秋“收”和冬“藏”，主张“内养正气，外慎邪气”的养生原则；不同地方的人饮食也不同，通常南方的人喜食辛辣食物以抵御阴湿的气候，而北方的人则少食这类食物。

可见吃对对我们的健康具有重要的意义。

<<吃错会生病吃对不吃药 大全集>>

内容概要

本书以中医养生保健理论为依据，从心、肝、脾、肺、肾的脏腑补益，阴阳气血的平衡，9种体质的调理，人体对四季、24节气变化的适应等多角度入手，系统阐述了中医饮食养生思想以及行之有效的食养、食补、食忌、食疗方法，并针对不同人群和疾病给出了具体的饮食策略，同时囊括了大量的养生保健食谱，旨在帮助读者根据季节变化、自身体质、年龄等状况打造适合自己的饮食养生方案，具有很强的科学性、实用性和可读性。

本书第一篇论述了饮食和健康的关系，指出疾病是我们吃出来的，健康也是我们吃出来的；第二篇以五行相生克对应于五脏之间相互滋养、相互制约的关系，详细论述了如何用食物维持心、肝、脾、肺、肾的协调运转；第三篇论述了通过饮食调理身体的阴阳平衡，进而预防疾病的发生；第四篇针对不同体质的人介绍了不同的饮食养生方法，从而调理身体；第五篇指出不同季节的气候变化会对人体产生影响，应遵循不同的饮食原则；第六篇分别针对女人、男人、儿童、中老年人和特定职业的人提出了不同的饮食策略；第七至十一篇分别针对当前困扰人们的肥胖症、糖尿病、高血压、高血脂和癌症等慢性病以及内科、外科、五官科、儿科、妇科和男科的常见疾病提出了饮食调理方案。

本书就是要告诉读者吃什么、怎么吃、吃多少以达到防病治病、增进健康、延年益寿的目的，指导读者用普通的食物吃去疾病，吃出健康。

本书是一本教你吃对不生病、多活几十年的书，吃好不如吃对，运用饮食养生，健康自己做主。

传授吃得正确，活得健康的饮食养生之道，告诉你吃什么，吃多少、怎么吃才能不生病。

最适合中国人体质的日常饮食养生全方案，远离医药，远离疾病的中华饮食养生智慧 饮食治病亦能致病，吃错了，病从口入，人会生病。

吃对了，防病治病，强向健体。

饮食决定健康，更根据自身体质，年龄，性别等的不同，吃对时间，吃对方法，吃对食物，吃对数量，才能吃出健康。

<<吃错会生病吃对不吃药 大全集>>

书籍目录

第一篇 饮食决定健康——会吃才能身强体健，益寿延年 第一章 民以食为天——要想活得好，先要吃得对 真正的饮食专家就是吃得对，不生病 均衡饮食，让健康的“木桶”无短板 求医不如求己，健康长寿吃出来 堪舆养生告诉我们，食物也分阴阳 膳食中暗藏科学的黄金分割法 自然什么时候给我们，我们就什么时候吃 吃对“四气”“五味”能治百病 别将食物最宝贵的部分扔掉 吃饭也要讲究“先来后到” 别人吃了治病，你吃了没准会致病 若要身体壮，饭菜嚼成浆 性格决定人生，膳食改变性格 第二章 日食而不知，很多病是吃出来的 病从口入，80%以上的病都是吃出来的 治癌?致癌?1/3的癌症都与膳食有关 世界上30%的心脏病是由西餐引起的 吃得激素失调，带来无尽烦恼 导致衰老的神秘物质——过氧脂质 吃得不对，免疫力就下降 管不住自己的嘴，你只能越来越胖 别拿主食不当回事儿，吃不够就出麻烦 第三章 熟知膳食宝塔，做个营养健康人 构建健康饮食金字塔 你吃对“维生素”了吗 补好矿物质，生命健康无忧 膳食纤维：人体的“清道夫 生命的标志——蛋白质 人体最耐用的能源——脂肪 人体热能最主要的来源——碳水化合物 好水可提高你的生命质量 第二篇 从“买东西”而非“买南北”说起——五行五脏相生克的饮食智慧 第一章 五行五脏相对应，和谐平衡才健康 东西南北与金木水火土 《上古天真论》：五脏六腑本性最天真 五行相生相克，五脏自成一统 治未病：养护脏腑要遵照五行对应关系 天人合一：天地运作需要能量，脏腑健康先输营养 脏腑气血的盛衰从根本上决定了人能否长寿 脏腑平衡才能充分激发人体自我修复潜能 五行相生克，五脏有神明——养生要身心互动 五行土居中，五脏以脾胃为本 第二章 金生水，相应肺——肺主皮毛 肺为相傅之官，脏腑情况它全知道 养肺要谨防：风、寒、暑、湿、燥、火 五味五色入五脏：肺喜白，耐辣 补肺要多吃蔬菜、水果、花、叶类食物 秋养肺，饮食应以“少辛增酸”为原则 肺经当令在寅时，养好肺气可安眠 林妹妹面若桃花实则是病：肺阴虚者该吃什么 虫草鹅，颐养肺腑的宝物 黛蛤散，小方轻松为你镇咳 肺病食茼蒿，润肺消痰避浊秽 治疗便秘，润肺生津少不了 药食疗法助你狙击肺结核 消气解肿，肺气肿的食疗王道 以食养肺益气，让支气管炎知难而退 以食理虚润肺，拒绝哮喘来访 清凉素淡食物，轻轻松松为肺“消炎” 给肺癌病人的中医药膳方 忧伤肺——10种快乐的食物，让你远离“心理感冒” 第三章 木生火，相应肝——肝主疏泄 肝为“将军之官”，藏血疏泄都靠它 中医解释的肝胆相照总有时 养肝三要：心情好，睡眠好，饮食好 五味五色入五脏：肝喜绿，耐酸 保肝润肺还是离不开中草药膳 春季阳气萌，养肝要先行 柴胡疏肝解郁效果好 大蒜是保护肝脏的上佳选择 每天一杯三七花，保肝护肝全靠它 日食荔枝三五颗，补脾益肝效果佳 玉米是清湿热、理肝胆的宝石 海参、鲍鱼壳滋补肝肾的效果不逊鲍鱼 肝肾阴虚吃什么来补补 坐骨神经痛，食疗加疏通胆经才是根本 对付脂肪肝，三分治加七分养 肝硬化患者要做到从细节爱惜自己 清肝饮食，让肝炎乖乖投降 拨开胆囊炎的层层迷雾 清胆利湿，食物是胆结石最佳的“溶解剂” 低脂肪饮食，带你走出胰腺炎的包围圈 怒伤肝，生气无异于慢性自杀 第四章 水生木，相应肾——肾主生发 肾为先天之本，藏经纳气为身体提供原动力 五味五色入五脏：肾喜黑，耐成 冬养肾，藏阳气保精气 别拄好不好，看看眉毛早知道 肾为坎卦，卦应水——补肾当属水中之物 剔透晶莹，珍珠润肾细无声 女怕伤肾，女人也需治肾虚 以食利尿消肿，肾炎患者的出路 肾病综合征，降“三高”升“一低” 治疗肾结石，就找消坚排石汤 为肾盂肾炎患者开出的食疗单 以食养肾调虚，走出尿毒症这片险滩 恐伤肾，恐惧可瞬间摧毁健康防线 第五章 火生土，相应心——心主神明 心为“君主之官”，君安才能体健 养生先养心，心养则寿长 五味五色入五脏：心喜红，耐苦 夏季养心，防暑更要防贪凉 心脏有问题，耳朵先露出马脚 用透明的食物来补养我们的心脏 菠菜——敢与大自然作斗争的补心之神 莲子性平温，最是养心助睡眠 南瓜能补中益气、益心敛肺 摆脱抑郁症，带色食物还你一个好心情 暴饮暴食最容易引发心脏病 饮食帮你拒绝冠心病的威胁 冠心病患者的养心茶粥 桂圆入心脾，巧治“失心症” 治疗心绞痛，四款食物最有效 喜伤心，猝死往往由于乐极生悲 第六章 土生金，相应脾——脾主统血 脾为“后天之本”，主管血液和肌肉 内热伤阴，生湿化热——饮食过度会伤脾 五味五色入五脏：脾喜黄，耐甜 不吃早餐最伤脾胃 胃经当令吃好午餐，就能多活十年 年老脾胃虚弱，管好嘴巴最重要 益气补脾，山药当仁不让 人参善补气，脾肺皆有益 茯苓性平和，益脾又安神 多吃鸡肉调和脾胃，提升自身免疫力 小米最补我们的后天之本——胃 没胃口多吃点香菜 十宝粥——补脾胃的佳品 糯米饭——御

<<吃错会生病吃对不吃药 大全集>>

寒暖胃佳品 脾胃不和，可以喝一喝补中益气汤 补阴养胃，胃炎就会“知难而退” 对付胃痛，食物疗法最见效 治疗胃溃疡的“美食法” 食物祛脾湿，彻底解决男人脚臭问题 暴饮暴食胃难受，找到极泉便解决 思伤脾，思念让生命不堪重负第三篇 一阴一阳谓之道，合乎阴阳才精到——食物的阴阳属性决定身体的平衡 第一章 平衡阴阳，调节人体健康的长寿砝码 阴阳为万物生存法则，阴阳平衡即养生 阴阳出错会生病：阳胜则热，阴胜则寒 掌握阴不足的警讯，及时阻止疾病入侵 疾病分阴阳，防治各有方 亚健康是轻度阴阳失衡第四篇 一娘生九子，体质各不同——以食物的偏性，纠正身体的偏性第五篇 顺天应是食为养，违背自然食为伤——适时变化是养命的根本第六篇 食既奶充机，也以疗疾——为自己和亲人嘘寒问暖第七篇 吃对了是良药，吃多了是毒药——把吃出来的脂肪吃回去第八篇 糖尿病怎么吃——适用于中国每一个糖尿病患者的保健法第九篇 高处不胜寒——高血压、高血脂患者的饮食与中医调养第十篇 癌前革命——防癌抗癌、食物披挂上阵第十一篇 毒药攻邪，五谷为养——其他常见病的家庭饮食调理

<<吃错会生病吃对不吃药 大全集>>

章节摘录

插图：食疗有法宝，老年痴呆症“束手就擒”老年痴呆症与脑萎缩密切相关。

人到老年，全身各系统器官都有不周程度的退化性萎缩改变，大脑尤其明显。

80岁老人脑重与青壮年相比可减少6.6%~11%。

老年性痴呆的症状主要表现为：最初多从健忘开始，严重的记忆力减退是其主要症状，如迷路、不识家人、不能进行简单计算等智力下降现象。

然后出现精神症状和性格改变，如自私、性情暴躁、吵吵闹闹、打骂别人、毁弃衣物等反常行为，最后发展到缄默、痴呆、生活不能自理，以致卧床不起。

针对老年痴呆症患者，要让他们多进食含维生素C、维生素E、胡萝卜素和富含微量元素硒的抗氧化食品，含维生素C较多的食物如柑橘、柚子、鲜枣、香瓜、西兰花、草莓等，含维生素E较多的食品如麦芽制品、葵花子油、甜杏仁等，含有胡萝卜素的食物如胡萝卜、甘蓝、菠菜等，含硒较多的食物如洋葱、卷心菜、海鲜等。

又如鲜豌豆、豇豆、紫苜蓿嫩芽等，都含有较多的过氧化物酶，也能对抗自由基。

此外，一些发酵食物如发面馒头、酿造醋中均含氧化酶较多，也有益于延缓脑衰老。

老年痴呆症患者还要多进食能合成胆碱的食物，从而加强神经细胞功能，有益于老年痴呆症的防治，故宜多食豆制品。

人体缺铜可引起贫血、皮肤毛发异常（如白癜风）、骨质疏松，也可引起脑萎缩。

故缺铜者宜适当补充含铜丰富的食物，如坚果类、叶菜类、甲壳类水产品。

如病人胆固醇不高，也可进食动物肝、肾等肉食品。

同时多补充维生素B12和叶酸，多吃豆类、奶类和蔬菜，增强免疫球蛋白生成率和抗病毒能力，避免对神经细胞的损伤，缓解病情。

患有老年痴呆症的患者应忌甜食过量，因过量的甜食会降低食欲，损害胃口，从而减少对蛋白质和多种维生素的摄入，进而导致机体营养不良，影响大脑细胞的营养与生存；忌食含铝食品，比如油条等加铝的膨化食品；忌嗜酒，少量的乙醇利于老年痴呆症的防治，但嗜酒就极大损害了身体，加快脑萎缩。

下面为这类患者推荐一些保健作用比较好的食物：核桃：含丰富的不饱和脂肪酸——亚油酸，吸收后成为脑细胞组成物质。

芝麻：补肾益脑、养阴润燥，对肝肾精气不足、肠燥便秘者最宜。

莲子：养心安神，益智健脑，补脾健胃，益肾固精。

花生：常食可延缓脑功能衰退，抑制血小板凝聚，防止血栓形成，降低胆固醇，预防动脉硬化。

大枣：养血安神，补养心脾，对气血两虚的痴呆病人较为适宜。

桑葚：补肾益肝，养心健脾，对肝肾亏损、心脾两虚的痴呆病人尤为适宜。

松子：补肾益肝，滋阴润肺，对肠燥便秘、干咳少痰的早老性痴呆病人尤为适宜山楂：活血化淤，富含维生素C，适于早老性痴呆并高血脂、糖尿病、痰浊充塞、气滞血淤患者。

<<吃错会生病吃对不吃药 大全集>>

编辑推荐

《吃错会生病,吃对不吃药大全集》荟萃五千年中医饮食养生思想精髓和食养食疗良方,针对国人体质和饮食特点精心打造的日常饮食养生全方案,帮助国人远离医药、远离疾病的中华饮食养生智慧。

一枚硬币有两面,正如饮食这件事,吃错了就会生病,吃对了就可以防病治病。

东汉医学家张仲景在《金匱要略》中指出“凡饮食滋味,以养于身,食之有妨,反能为害……所食之味,有与病相宜,有与身为害,若以宜则益体,害则成疾……”明确说明了吃错会导致疾病或使疾病加重。

吃错包括饮食不洁、饮食结构不当、饮食习惯不良、饮食方法不合理等。

诸如吃了不干净的食物,容易引发痢疾等传染性疾病;吃了大量油腻食物,容易患动脉硬化、高血脂、冠心病、脑血栓等疾病;吃了正餐以后立即饮茶,容易患胃病;吃了太多的熏炙鱼或肉,容易患癌症等。

吃对,有益于健康。

如何才能吃对?

中医饮食养生历来讲究“五味相调”、“性味相胜”、“因人而施”、“因地制宜”、“因时制宜”、“所宜所忌”等。

比如说,中医认为,不同体质的人要进食不同性味的食物,阳虚体质的人要多食荔枝、生姜、羊肉等温热食物,气虚体质的人要多食鸡肉、小米、山药等益气健脾的食物,气郁体质的人要多食大蒜、萝卜、油菜等活气行气的食物;不同季节的饮食有所不同,古人讲究春“生”、夏“长”、秋“收”和冬“藏”,主张“内养正气,外慎邪气”的养生原则;不同地方的人饮食也不同,通常南方的人喜食辛辣食物以抵御阴湿的气候。

可见只有选对食物,吃对食物,才能增进健康,少生病甚至不生病,从而摆脱对药品的依赖。

食物具有滋养身体、防治疾病、延缓衰老的作用。

例如,用动物肝脏预防夜盲症,用海带预防甲状腺肿大,用谷皮麦麸预防脚气病,用绿豆汤预防中暑,用荔枝预防口腔炎、胃炎引起的口臭症,用大蒜预防癌症,用红萝卜粥预防头晕,用鲜橄榄煎服预防白喉等,诸如此类,不胜枚举:《吃错会生病,吃对不吃药大全集》从不同角度系统阐述了中医饮食养生思想和方法,并结合营养要素对人体的作用,以及人体自身的需要,详细解答怎样才能“吃对”,怎样才能吃出健康,远离疾病。

<<吃错会生病吃对不吃药 大全集>>

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>