

<<王焕华怎样吃最健康>>

图书基本信息

书名：<<王焕华怎样吃最健康>>

13位ISBN编号：9787534599194

10位ISBN编号：7534599199

出版时间：2012-10

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：王焕华等

页数：191

字数：120000

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>

## <<王焕华怎样吃最健康>>

### 内容概要

餐桌上的食物，随时影响着你的健康。

失眠的人，多吃银耳睡眠就能好转；血压偏高的人，多吃苹果就能使血压下降；患痔疮的人，不能吃辣椒等辛热食物，否则病情会加重.....

许多人难免困惑，这么多的食材，到底该怎么吃才能吃得健康呢？

本书作者王焕华总结前人经验，结合四十多年从医经验，从食物的性味归经、人的不同体质以及各种疾病的饮食宜忌入手，教你做到吃好不吃药。

本书一共介绍了300多种食材，50种常见疾病的饮食调养方法，每一种病症都列举了多种宜吃和忌吃的食物，并给出了切实可行的饮食建议，指导读者在日常生活中通过食物对自身疾病进行有效调治

。另外，全书还针对婴幼儿、老人、男性、女性等不同人群的不同特点，指导读者在没有生病的情况下进行健康调养，防病于生病之前。

不管是治病防病，还是调养身体，强壮体质，都能参看本书。

## <<王焕华怎样吃最健康>>

### 作者简介

王焕华，1946年7月生，别名王水，江苏省南京市人，中国农工民主党南京市第八、九、十届市委委员。

1970年毕业于南京中医学院后，投身杏林，潜心治学，从事中西医诊疗和研究工作三十多年。工作之余，笔耕不辍，勤于著述。

其代表性学术论著有：《常见综合征中医治疗》(北京：人民卫生出版社，2003.)

《中医疗法指南》(香港：读者文摘远东有限公司，2003.)《中国药话集》(台北：旺文社股份有限公司，1998.)

《中药趣话》(天津：百花文艺出版社，2004.)《药粥疗法》(北京：人民卫生出版社，1983.)

对中医养生学，尤其是对中医食疗食养理论颇多研究，其代表性著作有：

《实用健儿药膳》(南京：江苏科学技术出版社，1990；台北：旺文社股份有限公司，1995.)

《长寿药粥谱》(天津：科学技术出版社，1982.)和《新编长寿药粥谱》(南京：江苏科学技术出版社，2004.)

《家庭保健饮料》(南京：江苏科技出版社，1989；台北：旺文社股份有限公司，1993.)

《中国传统饮食宜忌全书》(被评为“全国优秀畅销书”)(南京：江苏科学技术出版社，1998.)

《完全健康饮食手册》(台北：旺文社股份有限公司，1998.)《教你活到100岁》(南京：江苏科学技术出版社，2005.)

倪慧珠，江苏省无锡市人，出身于中医世家，1970年毕业于南京中医学院，现任职于江苏省疾病预防控制中心。

30多年来，一直从事临床诊疗工作，擅长采取针灸与中药结合，内治与外治并用，治疗各种疑难杂病。

曾编著了《101四季养生粥典》、合著《中国药话》、《实用健儿药膳》等5部著作均在海峡两岸出版发行。

其学术论文“民间固齿神方的研究”、“针药结合治疗尿道综合征”、“齿衄从胃论治”等多篇学术论文也在相关学术刊物上发表。

## <<王焕华怎样吃最健康>>

### 书籍目录

#### 第一章 食疗不愈,然后命药

食物的自然属性

食物有四性——寒、热、温、凉

中医分五味——酸、苦、甘、辛、咸

补五脏吃什么

常见疾病的忌口

食物巧搭配更健康

封锁“病从口入”关

三“喝”——喝粥、喝汤、喝豆浆

两“少”——少蛋少脑

两“无”——无饥无饱

一“通”——通便排毒

三句警示语——忌膏粱厚味、晚饭过饱、烧酒一小杯

#### 第二章 吃对食物不生病

##### 01.高血压

宜吃:苹果、山楂、香蕉、梨、西瓜等

忌吃:鸡肉、鸡蛋黄、肥猪肉、胡椒、猪肾等

##### 02.高脂血症

宜吃:玉米、燕麦、芝麻、葵花子等

忌吃:肥猪肉、猪肾、虾、鹌鹑蛋等

##### 03.冠心病

宜吃:玉米、燕麦、南瓜、红薯、芝麻等

忌吃:白酒、虾、啤酒、鹅肉等

##### 04.糖尿病

宜吃:黄瓜、苦瓜、丝瓜、冬瓜、南瓜等

忌吃:爆米花、梨、芋头、红薯等

##### 05.痛风

宜吃:芹菜、花菜、黄瓜、茄子、包菜等

忌吃:鹅肉、螃蟹、虾、杏等

##### 06.神经衰弱

宜吃:小麦、糯米、西米、玉米、芝麻、葵花子等

忌吃:茶叶、咖啡、烟草、胡椒等

##### 07.失眠

宜吃:桂圆肉、灵芝、莲子心、蜂王浆、百合等

忌吃:茶叶、咖啡等

##### 08.健忘

宜吃:鸽蛋、蜂蜜、黄鳝、鸡蛋、大豆等

忌吃:大葱、芫荽等

##### 09.眩晕

宜吃:芝麻、松子仁、荷叶、荸荠等

忌吃:芥菜、蜂蜜、大枣、荔枝等

##### 10.慢性支气管炎

宜吃:花生、金橘、橘皮、栗子、桃等

忌吃:香蕉、柿子、西瓜等

##### 11.支气管哮喘

## <<王焕华怎样吃最健康>>

宜吃：花生、胡桃仁、白果、佛手柑、萝卜等

忌吃：西瓜、枇杷、杏、甘蔗、荸荠等

### 12. 支气管扩张

宜吃：梨、山药、枇杷、竹笋等

忌吃：羊肉、白酒、鹅肉等

### 13. 中风后遗症

宜吃：苹果、山楂、冬瓜、萝卜、木耳等

忌吃：鸡肉、肥猪肉、胡椒、猪肾等

### 14. 慢性胃炎与溃疡病

宜吃：羊肉、生姜、红薯、牛肉、香菇等

忌吃：豆腐、茭白、甜瓜、苦瓜等

### 15. 慢性腹泻

宜吃：粳米、糯米、白扁豆、芡实、荔枝等

忌吃：芝麻、柿子、香蕉、松子仁等

### 16. 慢性痢疾

宜吃：荞麦、白扁豆、豆腐、鹌鹑、茶叶等

忌吃：鹅肉、甜瓜、柿子等

### 17. 慢性便秘

宜吃：牛奶、萝卜、胡桃仁、红薯、芋头等

忌吃：豇豆、芡实、高粱、莲子等

### 18. 痔疮

宜吃：芋头、田螺、蛤蜊、泥鳅、杨桃、胖大海等

忌吃：辣椒、胡椒、芥菜、生姜等

### 19. 心律失常

宜吃：木耳、银耳、薤白、葡萄、金橘等

忌吃：茶叶、蚌肉、柿子、胡椒等

### 20. 低血压

宜吃：牛肉、羊肉、鳝鱼、樱桃、荔枝等

忌吃：槟榔、薄荷、萝卜叶等

### 21. 慢性心功能不全

宜吃：红小豆、玉米、西米、燕麦、狗肉等

忌吃：大蒜、螃蟹、柿子等

### 22. 慢性贫血

宜吃：牛肉、猪肝、猪瘦肉、鸡蛋、乌贼鱼、海参等

忌吃：萝卜叶、大蒜、苜蓿、荸荠等

### 23. 慢性血小板减少性紫癜

宜吃：花生、大枣、银耳、阿胶、木耳、海参等

忌吃：胡椒、韭菜、生姜、桂皮等

### 24. 肺结核

宜吃：猪肺、鸭肉、蛇肉、龟肉、银耳等

忌吃：桂皮、辣椒、花椒、胡椒等

### 25. 肺气肿与肺心病

宜吃：猪肺、灵芝、海马、白果、山药等

忌吃：荸荠、山楂、生萝卜等

### 26. 慢性胆囊炎与胆结石

宜吃：萝卜、茭白、洋葱、西瓜、杨梅等

忌吃：胡椒、猪脑、羊肉、鸡蛋黄等

## <<王焕华怎样吃最健康>>

### 27.慢性肝炎与肝硬化

宜吃：大枣、杏、梨、番茄、葡萄等

忌吃：猪肥肉、胡椒、虾、鹅肉等

### 28.脂肪肝

宜吃：玉米、芹菜、萝卜、胡萝卜、冬瓜等

忌吃：猪脑、大枣、猪肥肉等

### 29.慢性肾炎和肾病综合征

宜吃：粳米、蚕豆、红小豆、黑大豆、糯米等

忌吃：竹笋、鹅肉、黄鱼、菠菜、鸡肉等

### 30.泌尿系结石

宜吃：胡桃、柠檬、葡萄、冬瓜、红小豆等

忌吃：白酒、菠菜、橘子等

### 31.慢性尿路感染

宜吃：芹菜、猕猴桃、绿豆、草莓、芥菜等

忌吃：木瓜、胡椒、生姜等

### 32.甲状腺机能亢进症

宜吃：旱芹、金针菇、菠菜、土豆、冬瓜、西瓜等

忌吃：桂皮、鹅肉、狗肉等

### 33.单纯性甲状腺肿

宜吃：海带、紫菜、海藻、海蜇、蛤蜊等

忌吃：包菜、西蓝花、芥菜等

### 34.单纯性肥胖症

宜吃：冬瓜、黄瓜、萝卜、竹笋、金针菇等

忌吃：猪脑、鸡肉、肥肉等

### 35.干燥综合征

宜吃：猪肉、蛤蜊、酸奶、银耳、乌梅等

忌吃：狗肉、胡椒、生姜等

### 36.癌症

宜吃：酸牛奶、大蒜、土豆、苹果、草莓等

忌吃：鲤鱼、虾、猪头肉等

### 37.皮炎湿疹

宜吃：红小豆、薏苡仁、绿豆、冬瓜、丝瓜等

忌吃：糯米、鲢鱼、鸡蛋等

## 第三章 吃出一家人的健康

### 38.老年人与老年病症

宜吃：黑芝麻、稀粥、锅巴、燕麦、米油等

### 39.老年骨质疏松症

宜吃：燕麦、黑芝麻、栗子、胡桃、莲子等

忌吃：菠菜、香烟、咖啡等

### 40.老年性痴呆

宜吃：黑芝麻、粟米、大豆、红薯、花生等

忌吃：大葱、芫荽、香烟等

### 41.老年前列腺肥大症

宜吃：栗子、胡桃、猪肚、鸡肉、燕窝、山药等

忌吃：玉米须、西瓜、冬瓜等

### 42.婴儿期与幼儿期

宜吃：胡萝卜、鲫鱼、金针菇、香菇、白菜等

## <<王焕华怎样吃最健康>>

### 43.小儿夏季热

宜吃：西瓜、丝瓜、冬瓜、黄瓜、绿豆等

忌吃：桂皮、胡椒、狗肉等

### 44.小儿疳积

宜吃：粳米、糯米、锅巴、白扁豆、鸡肝等

忌吃：胡椒、栗子、羊肉等

### 45.小儿遗尿

宜吃：芡实、莲子肉、白果、栗子、胡桃等

忌吃：田螺、绿豆、西瓜等

### 46.儿童多动症

宜吃：酸枣仁、柏子仁、胡桃仁、玉米、莲子等

忌吃：茶叶、咖啡等

### 47.慢性带下病

宜吃：乌骨鸡、猪肚、豇豆、山药、莲子肉等

忌吃：桂皮、山楂、荸荠等

### 48.月经期与月经不调

宜吃：乌骨鸡、鸽肉、羊肉、阿胶、海参等

忌吃：香蕉、柿子、田螺等

### 49.怀孕期与妊娠病症

宜吃：生姜、紫苏叶、萝卜、橘子皮、冬瓜等

### 50.产褥期和产后病症

宜吃：燕麦、羊肉、鸡肝、鸡肉、鸡蛋、山楂等

### 51.哺乳期与乳汁缺乏

宜吃：猪蹄、黑芝麻、鲫鱼、南瓜子、羊肉等

### 52.女性更年期综合征

宜吃：银耳、燕窝、百合、莲子、枸杞子、桑葚等

忌吃：桂皮、辣椒、炒米等

### 53.阳痿与性欲减退

宜吃：羊肉、花椒、枸杞子、黄瓜、韭菜等

忌吃：白酒、芝麻等

### 54.遗精与早泄

宜吃：山药、胡桃仁、白果、豇豆、荷叶等

忌吃：虾、茭白、牡蛎肉等

### 55.男性更年期综合征

宜吃：山药、黑芝麻、枸杞子、羊肉、栗子等

忌吃：人参、虾、蛤蚧等

## 第四章 不同体质的人吃出健康

### 测一测你是哪种体质

#### 56.气虚体质

宜吃：牛肉、鸡肉、鳝鱼、大枣、樱桃、葡萄等

#### 57.血虚体质

宜吃：牛肉、羊肉、鸡蛋、阿胶、大枣、桂圆肉等

#### 58.阴虚体质

宜吃：鸭肉、猪肉、鸡蛋、牛奶、甲鱼、蛤蚧等

#### 59.阳虚体质

宜吃：羊肉、干姜、茴香、桂皮、荔枝等

#### 60.脾虚体质

<<王焕华怎样吃最健康>>

宜吃：糯米、粳米、樱桃、锅巴、西米、红薯等

61.肾虚体质

宜吃：黑芝麻、小米、豇豆、猪肾、桑葚等

62.肺虚体质

宜吃：银耳、百合、花生、白果、山药、西米等

附录：常见食材性味归经速查表

## <<王焕华怎样吃最健康>>

### 编辑推荐

1.本书不同于市面上的大多数食疗书，不是单纯的疾病治疗，不仅有宜吃食物治病，而且有忌吃食品防病。

2.本书充分考虑全书内容的实用性，选取的食物都是平时常吃的，市面上易买到的常见食材，可操作性强。

3.在附录中给出了书中所有食材的性味归经和功效，只要对照自身身体状况和食物特性，就可以轻松调养自身体质。

<<王焕华怎样吃最健康>>

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>