

<<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>