

<<长寿药膳大全集>>

图书基本信息

书名：<<长寿药膳大全集>>

13位ISBN编号：9787535641885

10位ISBN编号：7535641881

出版时间：2011-1

出版时间：买雯婷 湖南美术出版社 (2011-01出版)

作者：买雯婷

页数：379

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>

<<长寿药膳大全集>>

前言

从古至今，长寿一直是人类孜孜以求的目标。

如今，生活一天好过一天，不仅物质生活富裕，精神生活也十分丰富，人们也就更加希望能够健康长寿，实现中医巨著《黄帝内经》中所言的“尽终其天年，度百岁乃去”的愿望。

然而，人到中年，在这人生最辉煌的阶段，机体却往往呈现出衰老的迹象，更兼事业的繁忙和家庭的压力，使很多人忽视了自身的健康，最终造成免疫失衡，导致各种疾病纷至沓来，以致中年早衰、英年早逝的现象屡见不鲜。

而及至老年，虽已无盛年的忙碌，有充足的时间关注自身的健康，但多年积累的隐患也逐渐暴露出来，高血压、糖尿病、肿瘤、骨骼疾病等老年常见病如影随形，令老年人不堪其扰，渐渐现出下世的光景--长寿的愿望似乎真的很难实现！

究竟有没有方便、安全的方法可以一圆长寿的梦想呢？

药膳正是中老年人养生防病、延年益寿的一条有效途径。

药膳有着两千余年的历史，历代中医名典多对其进行过专门的论述，唐代著名医药家孙思邈所著的《千金要方》中曾专列《食治》篇，认为“食能排邪而安脏腑，悦神爽志，以资血气”；宋代陈直的《养老奉亲书》更是说明了药膳是老年人养生的最佳选择，因为“缘老人之性，皆厌于药，而喜于食”，所以“老人之患，宜先以食治，食治未愈，然后命药”。

此外，张仲景、孟诜、忽思慧、李时珍、王孟英等名医也对药膳的疗效有过详细的论述，阐明了“药补不如食补”的道理。

现在，在祖国食疗医学和中国药膳的基础上，我们结合现代医学、营养学、烹饪学的知识，从中老年人易患疾病的发病根源入手，编著了这本《长寿药膳大全集》，希望能指导中老年人正确补充营养，增强免疫力，从而达到延缓机体衰老之功效。

全书内容连贯，对中老年人易患的心脑血管疾病、消化系统疾病、泌尿系统疾病、呼吸系统疾病、内分泌系统疾病、骨骼系统疾病、免疫系统疾病的病因阐述清晰明了，治疗方法经过现代科学验证，以期从根本上帮助中老年人消除发病根源，达到健康长寿的目标。

全书本着“一看就懂，一懂就用，一用就灵”的原则编就而成，图文并茂、简明易懂，集思想性、科学性、趣味性于一体，可谓既专业又体贴，希望能够使中老年朋友真正体验到药膳“功效在饱腹之后，收益在享乐之中”的神奇，安享晚年生活。

不过，药膳虽有强身祛病的功效，在慢性疾病的预防和调理上效果尤佳，但也并非百病皆治。

因此，中老年朋友若发现身体不适，还是应首先去医院进行诊治，以免延误病情。

在病情确诊后，即可在医生的帮助和指导下有选择地选用药膳调理身体。

限于编者的水平，本书难免出现疏漏，欢迎广大读者批评指正。

<<长寿药膳大全集>>

内容概要

《长寿药膳大全集》从中老年易患疾病的发病根源入手，清晰明了地阐述了心脑血管疾病、消化系统疾病、呼吸系统疾病等常见疾病的病因，并介绍了大量科学实用的对症药膳。《长寿药膳大全集》本着“一看就懂，一懂就用，一用就灵”的原则编就而成，以期帮助中老年人找到并消除发病的根源，体验到药膳的独特功效，实现延缓衰老、健康长寿的愿望。

《长寿药膳大全集》由买雯婷编著。

<<长寿药膳大全集>>

作者简介

买雯婷，生物学专业毕业，具有多年的生活图书编辑经验，热爱写作，曾出版多种生活图书。

<<长寿药膳大全集>>

书籍目录

绪论 膳成就健康长寿人活百岁从来不是梦追求健康长寿，消除七大生命威胁铸造健康生命，从吃开始老寿星离不开药膳经不同体质，药膳的选择也不同第一章 心脑血管疾病——体内的“不定时炸弹”开启长寿之门必须警惕心脑血管疾病阻断“生命之河”的心脑血管疾病“四高一多”的数字统计让人震惊心脑血管疾病的死亡率高达51%保障生命安全，预防胜于治疗药膳解除六类血管问题氧自由基增多，须增强机体抗氧化能力红枣归圆猪皮汤田七饮桑葚红枣汁橘香甜汁牛奶西红柿大蒜红花粥大蒜丹参枸杞粥白芷细辛粥椰汁黑糯米粥玉竹石斛粥首乌红枣粥荠菜大米粥荠菜百合粥洋葱炒猪瘦肉党参西芹炒鲜贝党参菜花炒鳝球木耳炒胡萝卜桂香牛肉玉竹烧胡萝卜山药烧胡萝卜白苡苕荠煮萝卜拌青椒绿茶粥胆固醇浓度升高，必须净化血液海带大黄茶桂香荷叶茶苦参石榴酒海带决明汤乳鸽枸杞子汤双菇粉丝肉片汤鲢鱼丝瓜汤哈密瓜百合瘦身汤陈皮粥决明子粥决明菊花粥延胡索蒜粥花生菠菜粥红薯大米粥木耳海参汤南瓜糯米燕麦粥莱菔子山楂粥鸡蛋豆腐羹莲子糕枸杞炒莴笋杞笋炒兔肉山茱萸枸杞炒虾仁菊花香菇炒墨鱼红杞烧活鱼大蒜烧白鳝豌豆拌土豆泥醋拌芹菜叶金针春卷红花里脊血液黏稠度高，应调节血脂浓度蒲黄山楂降脂茶降脂乌龙茶桑菊银楂茶红花海鲜汤木耳黄豆薏米汤香菇黄豆白菜汤红枣香菇汤芦笋荸荠藕粉汤韭菜苦瓜汤枸杞鱼头汤山楂芋头羹丹参芹菜粥葛根粉粟米粥薏米荞麦粥木耳粥银杏冬瓜粥芝麻桃仁粥姜黄蒜粥灵芝大蒜粥核桃扁豆泥山药扁豆糕红豆玉米饭山药炒韭菜枸杞桃仁鸡丁海鲜炖黑豆石菖蒲炖土豆枸杞子炒香菇芸豆拌芹菜叶芦笋豆腐干血管日益狭窄，需扩张血管双蓂芹菜汁红萝卜西芹汁莲心茶猕猴桃饮枸杞桑菊饮菊花山楂茶芥菜西红柿汤芹菜红枣汤牛蒡子丝瓜汤菊花核桃粥天麻双花粥芹菜大米粥苹果奶粥山楂糖粥苹果红枣粥山楂面饼洋葱红豆羹蜜制山楂糕香蕉配红枣……第二章 消化系统疾病——最常见的“健康杀手”第三章 泌尿系统疾病——人类衰老的根源第四章 呼吸系统疾病——扼住咽喉的杀手第五章 内分泌系统疾病——缩短寿命的“刽子手”第六章 骨骼系统疾病——禁锢生命的锁链第七章 低下的免疫功能——滋长疾病的温床

<<长寿药膳大全集>>

章节摘录

版权页：插图：一提起长寿，很多人便觉得这是老年人的事情。

事实上，长寿是我们每个人都需要重视的事。

只有从年轻时起就拥有健康的体魄，才能在暮年保持良好的身体状况，实现健康长寿。

当然，面对衰老和疾病，中老年人的感受更为直接，也更加迫切地关注健康和长寿。

现代医学专家针对此问题，提出了人体七大生理系统的老化现象和病理改变，并指出，这些现象极易引发严重的疾病，危害中老年人的生命安全，因此必须引起足够的重视。

1.心脑血管系统的老化病变随着年龄的增长，人的脑组织逐渐萎缩，脑细胞数量明显减少，代谢出现障碍，致使动脉硬化，血液循环阻力增大，脑供血减少。

据调查，约半数65岁以上的正常老人脑部都存在缺血性病灶。

中老年人的心肌纤维逐渐萎缩，心瓣膜肥厚硬化、弹性降低，使心脏收缩能力减弱，心输出量降低，加上动脉管壁中的胶原纤维逐渐增多，管壁发生纤维化和钙质沉着，造成血管狭窄、管壁弹性减低、血液黏稠，以致发生动脉硬化，引发冠心病、心绞痛、高血压等心血管疾病。

2.消化系统的老化病变中老年人牙齿松动，舌和咬肌萎缩，导致咀嚼无力，碎食不良，消化负担加重。

同时，各种消化液分泌减少，胃部蠕动功能明显减弱，食道和胃黏膜逐渐萎缩，因此易发生消化不良，引发胃病和溃疡疾病；而肠蠕动功能也逐渐减退，易出现便秘。

随着年龄的增长，肝脏细胞减少，肝脏出现纤维化、硬化，导致肝脏的解毒功能和合成功能下降，易引起脂肪沉积，造成肝脏病变，形成脂肪肝。

而胆囊纤维增生，黏膜萎缩，胆汁浓缩，胆固醇升高，易形成胆囊结石。

3.泌尿系统的老化病变中老年人的肾脏逐渐萎缩变小，肾动脉硬化，肾血流量减少，会导致肾缺血，肾浓缩功能减退，体液酸碱失衡。

55岁以上的男性，前列腺肥大者极为多见，再加上膀胱肌肉萎缩，容量减少，极易发生膀胱炎等尿路感染，出现夜尿增多、排尿困难等症状。

4.呼吸系统的老化病变中老年人支气管黏膜萎缩、硬化，弹性降低，排除异物的功能减退，易发生感染；支气管软骨钙化、变硬，易发生呼气性呼吸困难。

中老年人肋骨、脊柱硬度增高，胸廓顺应性降低，导致肺通气、换气功能减弱；肺泡壁变薄，弹性降低，呼吸肌萎缩，导致肺活量降低，咳嗽机能减弱，使分泌物和异物在肺中长期滞留，易造成感染。

<<长寿药膳大全集>>

编辑推荐

《长寿药膳大全集》：从古至今，长寿一直是人类不懈追求的梦想，而药膳调养无疑是实现这一梦想的有效途径。

药膳是中医学的重要组成部分，它既有一般食物的营养价值，又兼具药物的治疗作用，可保缝强身、延年益寿，因此一直备受医家推崇。

此外，药膳还具有简单方便、绿色健康的特点，可以让人做着省心、吃得放心，是中老年人保持健康长寿的理想选择。

<<长寿药膳大全集>>

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>