第一图书网, tushu007.com

<<最新饮食养生图典>>

图书基本信息

书名：<<最新饮食养生图典>>

13位ISBN编号：9787535757296

10位ISBN编号：7535757294

出版时间：2009-9

出版时间：湖南科学技术出版社

作者：程丑夫，颜爱民 编

页数：251

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

前言

健康是人人都应享受的无形财富和权力，是长寿和正常工作、生活的基石。
人类追求生存质量，追求长寿，首先必须追求和保障身体和心理的健康。
决定一个国家人民健康的_因素很多，有社会的，有科学的，有生态环境的，也有个人的。
而作为个人的健康，除了与上述因素相关外，还与饮食、心态、适量运动、家庭环境、经济状况等密切相关。
“民以食为天”，诸因素中，饮食居首，科学、合理、规律的膳食对健康关系甚大，因此，人类要健康，首先要有健康饮食。
以往在人类健康的认识上，存在一个误区，那就是寄希望甚至依赖于医疗和药物，不知医疗和药物主要是防治疾病、挽回健康的手段，是人类健康的保障，但不是人类健康的基石。
同时医药学是一门专门的学科和技术，不是人人都可掌握的。
人类健康的把握在于人类自己，在于适应自然，适应社会，适应环境，在于调节饮食，调整心态，调节活动。
就调节饮食而言，除了注意饮食需求、品种、质地、数量外，除了科学、合理、规律的饮食外，还可寓药于食，将医药与饮食生活进行有机结合，这就形成了药膳食疗。
在中草药中，很多药物本身就是食物；或者说，很多食物本身就具有药用功能。
因而有“药食同源”的说法。
根据《中华人民共和国食品卫生法》，卫生部于2002年发布了《既是食品又是药品的物品名单》、《可用于保健品的物品名单》。
既是食品又是药品的“药食两用”的物品有88种，如丁香、八角茴香、小茴香、山药、山楂、马齿苋、乌梅、木瓜、白果、枸杞子、莲子、淡豆豉、蜂蜜等。
可以用于保健品的药品达113种，如人参、三七、山茱萸、丹参、熟地黄、天麻、何首乌、牡丹皮、白芍、红景天、西洋参、麦冬（麦门冬）等。
当然也有部分药物作用强烈，或为有毒药品，如使用不当，对身体有损害，故禁止用作保健品，此类药物按目前规定有59种，如川乌、广防己、生半夏、生南星、白附子、朱砂、罂粟壳、昆明山海棠等。
在选择药物作为保健品使用时，应遵循上述规定。

内容概要

健康，是长寿和正常工作、生活的基石。
人类追求生存质量，追求长寿，首先必须追求和保障身体和心理的健康。
“民以食为天”，决定一个国家人民健康的因素很多，但诸因素中，饮食居首，科学、合理、规律的膳食与健康关系甚大。
人类要健康，首先要有健康饮食。
就调节饮食而言，除了注意饮食需求、品种、质地、数量外，除了科学、合理、规律的饮食外，还可寓药于食，将医药与饮食生活进行有机结合，这就形成了药膳食疗。
在中草药中，很多药物本身就是食物；或者说，很多食物本身就具有药用功能，因而有“药食同源”的说法。
食疗保健，应遵循两个基本的原则，叫做辨证食疗和知宜知忌。
无可置疑，药膳食疗对健康、对疾病的康复肯定是有所裨益的，但就治疗而言，药物手术等治疗是为主的，药膳食疗只是起从属、辅助作用，但是一旦疾病主要矛盾解决或手术之后，药膳食疗在促进健康恢复方面，则有十分重要的作用。
其作用不仅包括营养的补给，还包括用一种较为缓和的办法来达到阴阳平衡、正气恢复的目的，其中有些作用是药物所不能替代的。
人类的生存，是必须赖食以养的。
《黄帝内经》说：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。”在此基础上，加上药物作用，实现药食的有机结合，寓药于食，则食物就上升到“功能性食物”的高度，成为康复身体的重要手段，健康的新生活由之开始，并得到持续。

作者简介

程丑夫，教授，内科学博士导师，精通中医，兼晓西医，中华中医药理事，中国疑难病专业委员会委员，全国中药新药评审专家，一和堂绿色生物科技有限公司首席技术专家。

<<最新饮食养生图典>>

书籍目录

第1章 常见疾病食养第1节 呼吸系统一、感冒二、咽炎三、慢性支气管炎四、哮喘五、肺炎六、肺结核七、肺气肿八、百日咳第2节 消化系统一、食管癌二、胃炎三、腹泻四、消化性溃疡五、结肠炎第3节 循环系统一、冠心病二、高脂血症三、高血压四、低血压五、心脑血管病第4节 血液系统一、缺铁性贫血二、白血病三、淋巴瘤第5节 内分泌、代谢系统一、糖尿病二、甲状腺功能亢进三、痛风第6节 泌尿系统疾病一、急性肾炎二、慢性肾炎三、泌尿系统结石四、泌尿系统感染五、肾衰竭第7节 结缔组织和免疫系统一、骨质疏松症二、风湿病三、类风湿关节 炎第8节 神经精神系统一、失眠二、抑郁症三、帕金森症第9节 肝胆系统一、肝炎二、胆囊炎三、胆结石四、肝硬化第10节 妇科疾病一、痛经二、更年期综合征第11节 男科疾病一、性功能障碍二、前列腺增生三、男性不育症第2章 美体养颜食养第1节 润肤美颜一、饮食与皮肤二、润肤美颜食物三、润肤美颜食谱第2节 祛斑除刺一、 饮食与粉刺二、祛斑除刺食物三、祛斑除刺食谱第3节 护眼明目一、饮食与明目二、护眼明目食物三、护眼明目食谱第4节 美发护发一、饮食与头发二、美发护发食物三、美发护发食谱第5节 洁齿护牙一、饮食与牙齿二、洁齿护牙食物三、洁齿护牙食谱第6节 美唇亮音一、饮食与嘴唇二、美唇亮音食物三、美唇亮音食谱第7节 抗衰除皱一、饮食与衰老二、抗衰除皱食物三、抗衰除皱食谱第8节 丰乳美胸一、饮食与丰乳美胸二、丰乳美胸食物三、丰乳美胸食谱第9节 美腿秀足一、饮食与腿足二、美腿秀足食物三、美腿秀足食谱第10节 减肥瘦身一、饮食与肥胖二、减肥瘦身食物三、减肥瘦身食谱第3章 四季食养第1节 春季食养一、春季气候对养生的影响二、最适合春季吃的食物三、春季养生食谱第2节 夏季食养一、夏季气候对养生的影响二、最适合夏季吃的食物三、夏季养生食谱第3节 秋季食养一、秋季气候对养生的影响二、最适合秋季吃的食物三、秋季养生食谱第4节 冬季食养一、冬季气候对养生的影响二、最适合冬季吃的食物三、冬季养生食谱第4章 婴幼儿和青少年食养第1节 婴儿食养一、母乳喂养二、人工喂养三、混合喂养四、婴儿食养食谱第2节 幼儿食养一、谷类食谱二、鱼贝类食谱三、蛋类食谱四、肉类食谱五、蔬菜类食谱第3节 青少年食养一、增强记忆的食谱二、益心开智的食谱三、集中思想的食谱四、安定考试情绪的食谱第4节 小儿常见疾病的食疗一、小儿感冒的食疗二、小儿咳嗽的食疗三、小儿哮喘的食疗四、小儿厌食的食疗五、小儿泄泻的食疗六、小儿蛔虫病的食疗七、小儿遗尿的食疗八、小儿缺钙的食疗九、小儿多动症的食疗第5章 不同职业人士的食养第1节 体力劳动者的食养一、体力劳动者的饮食原则二、保健提醒三、抗疲劳食谱第2节 脑力劳动者的食养一、脑力劳动者的饮食原则二、保健提醒三、健脑食谱第3节 夜班工作者的食养一、夜班工作者的饮食原则二、保健提醒三、适合熬夜者的食谱第4节 高温作业人员的食养一、高温作业人员的饮食原则二、保健提醒三、防中暑食谱第5节 暗室作业人员的食养一、暗室作业人员的饮食原则二、保健提醒三、养目食谱第6节 电脑作业人员的食养一、电脑作业人员的饮食原则二、保健提醒三、适合电脑族的食谱第7节 文艺工作者的食养一、舞蹈演员、模特儿的饮食原则二、戏曲、歌唱演员的饮食原则三、保健提醒四、美容润喉食谱第8节 特殊环境作业人员的食养一、放射线作业者的饮食原则二、重金属作业者的饮食原则三、保健提醒四、排毒食品第9节 减轻职场压力的食养一、安定情绪的食谱二、改善睡眠的食谱三、忘却忧愁的食谱参考文献

章节摘录

第1章　常见疾病食养　　第1节　呼吸系统　　一、感冒　　中医认为，感冒多为外感风邪侵袭所致，感冒分风寒感冒和风热感冒，冬天常见的感冒一般以风寒感冒为主。
不同的感冒在食疗的选择上也有所不同，所以在用食疗调理前，首先应分清自己患的感冒属于哪一类。
风寒感冒的症状有恶寒重（指自我感觉非常寒冷，而且添衣加被也无法缓解）、发热轻、无汗、头痛、鼻塞流清涕、声重、喉痒咳嗽、痰白清稀、四肢酸痛。
风热感冒的症状有发热重、恶寒轻、咽红肿痛、咳嗽痰黄、口干、有汗。
一般而言，有咽红肿痛的为风热感冒。
忌口　　1.感冒期间，忌食或少食荤腥厚味之品，如猪肥肉、鸭肉、鸡肉、羊肉、鳖、鹿鞭等。
2.感冒期间，忌食酸味收敛之品，如醋、梅、五味子、柿子等。
3.风寒感冒忌食或少食冰冷寒凉之品，如冷饮、冷食、西瓜、生菱角、河蟹、海带等。
4.风热感冒忌食辛热之品，如辣椒、花椒、胡椒、茴香、桂皮、狗肉、羊肉、牛肉、雀肉、鲤鱼等。
……

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