第一图书网, tushu007.com

<<90分钟学会中医饮食养生>>

图书基本信息

书名：<<90分钟学会中医饮食养生>>

13位ISBN编号：9787535766786

10位ISBN编号：7535766781

出版时间：2011-5

出版时间：湖南科技出版社

作者：尤虎

页数：276

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

内容概要

本书以科学性、权威性、实用性为目标，实现客观化、数字化、精确诊疗、突显祖国医学理论特色并结合现代统计学方法，正本清源，首次提出“中医体检”的概念、方法、步骤以及饮食养生内容，是各级医疗单位、体检中心、健康管理公司、健康会所预防与康复治疗的实用工具，是百姓健康自测与养生保健的科学指南。

作者简介

尤虎，中医师，南京中医药大学硕士研究生，国家药膳师资格认证培训师，南京医科大学“中医体质药膳学”、“中医饮食美容学”讲师，南京新闻台“养生正在流行”、“快乐养生坊”、“和谐养生时间”等节目医学顾问，南京新闻台“时不食”听友之家首席医学顾问，南京市中小企业协会医学顾问，国家发改委《管理学家》杂志医学顾问。

书籍目录

第1-5分钟 了解相关概念与流程
第6-30分钟　中医健康体检（测体质）
第31-60分钟　中医医疗体检（测证型）
第61-70分钟　结论处理
第71-90分钟　自制药膳食疗方案
常见病症的药膳治疗
呼吸系统病症
消化系统病症
心血管系统病症
泌尿生殖系统病症
血液系统病症
代谢、内分泌系统病症
神经系统病症
外科与皮肤科病症
妇产科病症
儿科病症
眼科病症
耳鼻喉科病症
传染性疾病
肿瘤
药膳常用食材功效
解表类
清热类
化痰止咳喘类
健脾消积类
利尿通便类
理血类
补气类
补血类
助阳类
滋阴类
其他

章节摘录

版权页：插图：对外界环境适应能力：对精神刺激适应能力较差；不适应阴雨天气。
型：特禀质总体特征：先天失常，以生理缺陷、过敏反应等为主要特征。
形体特征：过敏体质者一般无特殊；先天禀赋异常者或有畸形，或有生理缺陷。
常见表现：过敏体质者常见哮喘、风团、咽痒、鼻塞、喷嚏等；患遗传性疾病者有垂直遗传、先天性、家族性特征；患胎传性疾病者具有母体影响胎儿个体生长发育及相关疾病特征。
心理特征：随禀质不同情况各异。
发病倾向：过敏体质者易患哮喘、荨麻疹、花粉症及药物过敏等；遗传性疾病如血友病、先天愚型等；胎传性疾病如五迟（立迟、行迟、发迟、齿迟和语迟）、五软（头软、项软、手足软、肌肉软、口软）、解颅（先天或后天性脑积水）、胎惊、胎痫等。
对外界环境适应能力：适应能力差，如过敏体质者对易致过敏季节适应能力差，易引发宿疾。

媒体关注与评论

这是一本中医食疗药膳养生的工具书，其突出的特点就是检索方便。
中医知识零起点阅读也是本书的特色所在，读者只要按照书中的要求，在90分钟内阅读、填表、计算与查找便可以为自己量身定制饮食调养方案。
这是一部百姓调养身体的好书，也是将中医体检数字化、标准化的有益尝试。
——中国中医科学院教授杨力1989年我考入南京中医药大学，攻读针灸专业五年，中医给我的最大感受：其治病与养生的“辨证论治”，即个性化诊疗，这也是中医的最大优势。
而现在流行所谓的“神医”，用两种食物药物就吹嘘可以包治百病，例如张大师的绿豆，马教母的生泥鳅，这些显然是非常荒谬的。
尤虎学弟这本书也完成了我的一个心愿，愿所有人都能了解到真正的中医。
——中央电视台“新闻30分”主持人郎永淳作为一个养生节目的主持人，一直为各种伪养生专家的所谓养生理论遗害众生而痛心疾首，以尤虎为代表的中医新生代振臂高呼，引领中医养生的新思潮，真正的中医养生，来了！
——南京新闻台“快乐养生坊”主持人杭凯

编辑推荐

《90分钟学会中医饮食养生》中国中医科学院知名教授杨力、中央电视台著名节目主持人郎永淳共同推荐，南京新闻台著名节目主持人杭凯特别推荐。

第一图书网, tushu007.com

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