

<<人体营养治病手册>>

图书基本信息

书名：<<人体营养治病手册>>

13位ISBN编号：9787538150612

10位ISBN编号：7538150617

出版时间：2007-12

出版时间：辽宁科技

作者：孙明杰,袁许斌

页数：319

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>

<<人体营养治病手册>>

前言

## <<人体营养治病手册>>

### 内容概要

本书为《凤凰生活中华饮食营养健康》丛书之一,为您解答营养保健、营养补充、食物安全、营养治病常见问题。

本书偏重于营养治病这一内容。

全书共为四章,包括:选择健康美食,有效防治疾病;认识膳食材料,调配健康美食;了解各类常见疾病,制营养治病方案;科学食疗方案,营养治病有方。

<<人体营养治病手册>>

作者简介

孙明杰，中南大学教授，江苏联苏药业集团董事局主席、威尔曼新药开发中心集团董事局主席、中国药科大学董事局副主席、中国伟哥之父、亚太医学药学会会长，药物化学专门委员会主任，全国优秀大学生研究生基金会主任；世界华人协会常务理事；香港《凤凰生活》杂志出品人、总编

## &lt;&lt;人体营养治病手册&gt;&gt;

## 书籍目录

- 第一章 凤凰营养专家：选择健康美食 有效防治疾病 一、健康有道，饮食有方：告诉你什么是营养治病 (一) 营养治病的含义 (二) 营养治病与药物治疗 (三) 营养治病与药膳食补 (四) 营养治病与普通饮食 二、源远流长，继承发扬：营养治病如何古为今用 (一) 中华营养食疗是怎样形成的 (二) 营养治病具有自然疗法的功效 三、药食同源，寓治于食：营养治病的四大特点 (一) 营养治病的广泛性 (二) 营养治病的简廉性 (三) 营养治病的双向性 (四) 营养治病的地域性 四、辨证施膳，因人而异：营养治病的三大原则 (一) 中医讲究辨证施膳 (二) 营养学提出全面膳食 (三) 现代医学提倡饮食有节 五、科学饮食，食疗有方：营养治病的十大方法 (一) 对症食疗长期坚持 (二) 药食有别药食并重 (三) 注意宜忌合理忌口 (四) 清淡饮食勿念厚味 (五) 选食宜慎力求鲜活 (六) 不可偏嗜勿要强食 (七) 和颜悦色怒后勿食 (八) 适温而食勿伤肠胃 (九) 细嚼慢咽科学进食 (十) 餐后漱口散步助消
- 第二章 凤凰营养专家：认识膳食材料 调配健康美食 一、食材性能：四性五味，性味归经 (一) 食物的四性 (二) 食物的五味 (三) 食物的升降浮沉 (四) 食物的归经 (五) 食物的脏补特性 二、营养作用：三十种营养素互相补充 (一) 维生素A (二) 维生素B (三) 维生素B (四) 烟酸 (五) 泛酸 (六) 维生素B (七) 维生素B (八) 生物素 (九) 胆碱 (十) 叶酸 (十一) 维生素C (十二) 维生素D (十三) 维生素E (十四) 维生素K (十五) 维生素P (十六) 钙 (十七) 镁 (十八) 铬 (十九) 铜 (二十) 碘 (二十一) 铁 (二十二) 锰 (二十三) 磷 (二十四) 钾 (二十五) 锌 (二十六) 硒 (二十七) 钠 (二十八) 氟 (二十九) 硫 (三十) 硼 三、健康食材：五谷荤素，各显神功 (一) 主食 (二) 蔬果 (三) 畜禽 (四) 豆类 (五) 水产海鲜 (六) 纯热能食物 四、食材配伍：最佳搭配，营养相宜 (一) 食物的配伍原则 (二) 食物的配方原则 (三) 食物性味决定饮食配伍 五、烹调方法：炖焖煨蒸煮，熬炒卤炸烧 (一) 炖 (二) 焖 (三) 煨 (四) 蒸 (五) 煮 (六) 熬 (七) 炒 (八) 卤 (九) 炸 (十) 烧
- 第三章 凤凰营养专家：了解各类常见疾病 制营养治病方案 一、常见中老年病的营养治病方案 (一) 高血压 (二) 高血脂 (三) 糖尿病 (四) 冠心病 (五) 动脉硬化 (六) 便秘 (七) 心脏病 (八) 骨质疏松症 (九) 前列腺肥大 (十) 更年期综合征 二、常见男性疾病的营养治病方案 (一) 前列腺炎 (二) 阳痿 (三) 早泄 (四) 遗精 (五) 男性不育症 (六) 性欲低下 (七) 精索静脉曲张 (八) 附睾炎 三、常见妇科疾病的营养治病方案 (一) 功能性子宫出血 (二) 盆腔炎 (三) 痛经 (四) 乳腺增生 (五) 闭经 (六) 月经不调 (七) 阴道炎 (八) 子宫脱垂 (九) 流产 (十) 经前期综合征 四、常见儿科疾病的营养治病方案 (一) 小儿肺炎 (二) 小儿贫血 (三) 小儿肥胖 (四) 百日咳 (五) 佝偻病 (六) 儿童厌食症 (七) 婴幼儿腹泻 (八) 遗尿 (九) 盗汗 (十) 多动症 五、常见皮肤疾病的营养治病方案 (一) 扁平疣 (二) 湿疹 (三) 疥疮 (四) 白癜风 (五) 痤疮 (六) 荨麻疹 (七) 手足癣 (八) 冻疮 (九) 酒糟鼻 (十) 鱼鳞病 六、常见五官疾病的营养治病方案 (一) 近视眼 (二) 白内障 (三) 结膜炎 (四) 耳聋 (五) 中耳炎 (六) 咽炎 七、常见口腔疾病的营养治病方案 (一) 龋齿 (二) 牙周炎 (三) 口腔溃疡 (四) 牙龈炎 八、常见肿瘤疾病的营养治病方案 (一) 子宫肌瘤 (二) 乳腺癌 (三) 肺癌 (四) 肝癌 (五) 胃癌 (六) 鼻咽癌 (七) 脑肿瘤 (八) 直肠癌 (九) 卵巢癌 (十) 皮肤癌 (十一) 白血病 九、其他常见疾病的营养治病方案 (一) 感冒 (二) 痔疮 (三) 胆囊炎 (四) 烧伤 (五) 骨折 (六) 尿路结石 (七) 泌尿系感染 (八) 膀胱炎 (九) 颈椎病 (十) 腰扭伤 (十一) 胃溃疡 (十二) 肥胖症
- 第四章 凤凰营养专家：科学食疗方案 营养治病有方 一、常见中老年病的对症营养食方 (一) 高血压 (二) 高血脂 (三) 糖尿病 (四) 冠心病 (五) 动脉硬化 (六) 便秘 (七) 心脏病 (八) 骨质疏松症 (九) 前列腺肥大 (十) 更年期综合征 二、常见男性疾病的对症营养食方

<<人体营养治病手册>>

- (一) 前列腺炎 (二) 阳痿 (三) 早泄 (四) 遗精 (五) 男性不育症 (六) 性欲低下 (七) 精索静脉曲张 (八) 附睾炎 三、常见妇科疾病的对症营养食方 (一) 功能性子宫出血 (二) 盆腔炎 (三) 痛经 (四) 乳腺增生 (五) 闭经 (六) 月经不调 (七) 阴道炎 (八) 子宫脱垂 (九) 流产 (十) 经前期综合征 四、常见儿科疾病的对症营养食方法 (一) 小儿肺炎 (二) 小儿贫血 (三) 小儿肥胖 (四) 百日咳 (五) 佝偻病 (六) 儿童厌食症 (七) 婴幼儿腹泻 (八) 遗尿 (九) 盗汗 (十) 多动症 五、常见皮肤疾病的对症营养食方 (一) 扁平疣 (二) 湿疹 (三) 疥疮 (四) 白癜风 (五) 痤疮 (六) 荨麻疹 (七) 手足癣 (八) 冻疮 (九) 酒糟鼻 (十) 鱼鳞病 六、常见五官疾病的对症营养食方 (一) 近视眼 (二) 白内障 (三) 结膜炎 (四) 耳聋 (五) 中耳炎 (六) 咽炎 七、常见口腔疾病的对症营养食方 (一) 龋齿 (二) 牙周炎 (三) 口腔溃疡 (四) 牙龈炎 八、常见肿瘤疾病的对症营养食方 (一) 子宫肌瘤 (二) 乳腺癌 (三) 肺癌 (四) 肝癌 (五) 胃癌 (六) 鼻咽癌 (七) 脑肿瘤 (八) 直肠癌 (九) 卵巢癌 (十) 皮肤癌 (十一) 白血病 九、其他常见疾病的对症营养食方 (一) 感冒 (二) 痔疮 (三) 胆囊炎 (四) 烧伤 (五) 骨折 (六) 尿路结石 (七) 泌尿系感染 (八) 膀胱炎 (九) 颈椎病 (十) 腰扭伤 (十一) 胃溃疡 (十二) 肥胖症

## &lt;&lt;人体营养治病手册&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：四、辨证施膳，因人而异：营养治病的三大原则（一）中医讲究辨证施膳营养治病融中华饮食文化、传统中医理论、现代营养知识、现代医疗常识于一体，传统中医是营养治病的根。

中医认为，疾病乃阴阳失调，正不压邪，所以治病就是扶正祛邪，调整阴阳。

中医通过望、闻、问、切了解患者的症状，然后进行综合分析、推理，判断出病情的轻重、得病原因、病证性质。

人体病证分为虚证、实证、寒证、热证。

虚者补之，实者泻之，热者寒之，寒者热之。

虚证患者需要服用滋阴、补阳、益气、补血的药物；实证患者，需要祛除实邪的药物帮忙；寒证患者，需要用温热性质的药物治疗；热证患者，一定要服用寒凉性质的药物。

这就是辨证施治，是中医治疗疾病的指导原则。

营养治病是通过饮食治病，那就要辨证施膳治病，这就是营养治病的指导原则之一。

辨证施膳也是遵循中医整体观的基本理念，通过饮食对人体经脉、脏腑、血气进行调整，恰当的营养和滋补，从而使人体阴阳相互对立，相互制约，动态地保持平衡的状态。

在临床治疗时，客观、系统地分析相当重要，根据病情的寒、热、虚、实，病人的体质、年龄、性别，结合地域、环境、季节等因素，制定相应的食疗方案。

当一个脏腑失常，往往会影响到其他脏腑的功能，施膳时应注意协调脏腑整体与局部之间的关系，以食物的偏颇性来矫正脏腑机能之偏失，使之恢复正常，增强机体免疫功能。

只有在正确辨证的基础上进行选食配膳，才能达到预期的效果。

否则，不仅于病无益，反而会加重病情。

（二）营养学提出全面膳食如果说传统中医是营养治病的根，现代营养学就是营养治病的本，现代营养学一个最基本的观点就是要全面膳食。

所谓全面膳食，就是要求在饮食内容上尽可能做到多样化。

因为人体所必需的蛋白质、脂肪、糖类、维生素、矿物质、水和纤维素是人体所不能自行制造的，必须从饮食上获得。

可是不同食物所含的营养的种类很不相同，像大米、小麦、玉米、高粱等粮食类食物含有糖类、蛋白质比较丰富；像白菜、菠菜、苹果、桃子等蔬菜水果中维生素、纤维素和矿物质的含量非常高；像鱼、肉、奶、蛋等荤类食物是蛋白质、矿物质、脂肪的良好来源。

每日选择食物时，要记住一个营养忠告：“以全面、均衡、适量为目标”。

全面，就是样样都吃，做到一日三餐饮食中各种营养素都有；均衡，就是要求各种营养素要保持一定比例，不能有的多，有的少；适量，就是要求各种营养素的数量，既不要欠缺，又不要过量。

为了保持身体健康，必须平衡膳食，全面膳食。

我们要根据食物所含营养素，做好荤菜与素食、主食与副食、正餐和零食科学合理的搭配。

饮食结构最好以谷物为主食，主食除米饭、面粉制品之外，还应吃些玉米、小米、荞麦、高粱、甘薯等杂粮；配菜时做到有荤有素，在多吃蔬菜、水果和薯类的同时，也要经常吃些鱼、禽、蛋、瘦肉，尽量少吃肥肉和荤油；还要保证奶类、豆类和豆制品的摄取。

坚持全面膳食，不偏食，不挑食，健康才能常伴左右。

## <<人体营养治病手册>>

### 编辑推荐

《人体营养治病手册》由辽宁科学技术出版社出版。

<<人体营养治病手册>>

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>