第一图书网, tushu007.com

<<老中医辨体食疗治百病>>

图书基本信息

书名：<<老中医辨体食疗治百病>>

13位ISBN编号：9787538172614

10位ISBN编号：7538172610

出版时间：2012-4

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：范颖，初杰　主编

页数：108

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

体质是指身体的基本素质，是在人的生命过程中，在先天禀赋和后天获得的基础上逐渐形成的在形态结构、生理功能、物质代谢和性格心理方面，综合的、固有的一些特质。
体质主要反映了生命活动的差异性或特殊性。
体质的强弱是由先天禀赋和后天获得来决定的。
人们不能改变秉承于父母的先天因素，但可以通过改变后天条件来弥补先天，增强体质。
条件包括日常生活所涉及的饮食、情志、运动、起居习惯、居住环境、药物等。
中医认为，改变体质的因素有以下几方面：第一，合理选择食物，养成良好的饮食习惯。
第二，调畅情志，缓解压力。
第三，选择适合自己的、科学的运动方式与方法。
第四，起居有常，劳逸适度，衣着顺时适体。
第五，谨慎用药，不盲目进补。
第六，做好关键时期的保养。
如何做到以上几点，我们在本书中作了详细的介绍。

本书包括两部分，第一部分为辨识体质，介绍了如何认识体质和体质分类，列举了鉴定体质的方法，可使读者通过回答问题的形式进行积分，判断自己的体质。
第二部分为饮食调养，介绍了各种体质饮食调养和常见疾病饮食调养。
本书图文并茂，内容实用，操作性强。
配有光盘，光盘中介绍了中药煎煮的方法和更多的饮食调养内容，可使读者了解和掌握中药煎煮的方法，更快地查阅到中医食疗的方法。

第一图书网, tushu007.com

<<老中医辨体食疗治百病>>

书籍目录

第一部分　辨识体质
一、认识体质
1如何辨识体质
2如何增强体质
二、体质分类
鉴定体质的方法
第二部分　饮食调养
一、各种体质饮食调养
1气虚体质
2阳虚体质
3阴虚体质
4痰湿体质
5湿热体质
6血瘀体质
7气郁体质
8特禀体质
9平和体质
二、常见疾病饮食调养
感冒
哮喘
慢性支气管炎
肺结核
高血压
肥胖症
高脂血症
冠心病
失眠
头痛
耳鸣、耳聋
便秘
腹泻
慢性胃炎
消化性溃疡
慢性胆囊炎
慢性肝炎
肝硬化
慢性肾炎
泌尿系感染
类风湿性关节炎
糖尿病
甲状腺功能亢进症
痛风
神经衰弱
骨质疏松症
老年性痴呆

痛经
更年期综合征
神经性皮炎
皮肤瘙痒症
湿疹
痤疮
慢性咽炎
前列腺增生
痔疮
颈椎病
口腔溃疡
白内障
过敏性鼻炎

章节摘录

版权页： 插图： 3.黄精蒸鸡 （配方原料）黄精30克，党参30克，怀山药30克，母鸡1只（约500克）。
（制作方法）将母鸡剁成3厘米见方的块，放人沸水锅内烫3分钟捞出，洗净血沫，装入汽锅内，加入姜、葱、盐等调料，再将洗净切好的黄精、党参、怀山药放人，上笼蒸3小时即可。
（食用方法）佐餐食之。
（保健作用）益气补虚。
适用于头痛、眩晕、神疲乏力等症。
4.五味腰柳 （配方原料）五味子20克，猪里脊肉200克，鸡蛋2枚，面粉25克，猪油50克，鸡汤100克。
（制作方法）猪里脊肉切成2.5厘米厚的大长片，坡刀两面剞上交叉的花刀。
用葱、姜末、精盐、味精、绍酒、五味子药液和猪里脊肉放在一起拌匀，腌渍10分钟后，蘸上面粉待用。
将鸡蛋打在碗内，搅匀。
锅内猪油烧热后，将猪里脊肉蘸鸡蛋液，放人锅内煎，待两面煎成金黄色，添鸡汤，加精盐、花椒水、绍酒，用慢火煨3分钟，熟透取出。
将猪里脊肉片切成条状码在盘内。
将锅内汤浮沫打净，用湿淀粉勾芡，放入葱、姜末，浇在猪里脊肉条上，撒上香菜段即成。
（食用方法）每日1剂，食肉饮汤，分2次食完，连续食用10～15日。
（保健作用）益气养血。
鸡汤特别是老母鸡汤向来以美味著称，“ 补虚 ”的功效也为人所知晓，与猪里脊肉合用，具有较好的补益气血的作用。
耳鸣、耳聋 耳鸣是指耳内听到异常响声，耳聋是指不同程度的听力下降，两者常常合并出现。
耳鸣、耳聋可见于多种疾病之中，例如突发性耳聋、药物中毒性耳聋、中耳炎等，但一般是指神经性耳鸣和感音神经性耳聋。
1.竹茹陈皮粥 （配方原料）竹茹10克，陈皮10克，粳米50克。
（制作方法）陈皮切细丝备用；竹茹加水煎煮，去渣取汁，用其汁与粳米一起煮粥，待粥将成时，撒人陈皮丝，稍煮即可。
（食用方法）早晚分食。
（保健作用）清热化痰，和胃除烦。
二味配合，可使痰火得清，郁结得散。
由于鲜橘皮不具备陈皮那样的药用功效，并且鲜橘皮表面有农药和保鲜剂污染，这些化学制剂有损人体健康，故不可以用鲜橘皮来代替陈皮。

编辑推荐

《老中医辨体食疗治百病》图文并茂，内容实用，操作性强。
配有光盘，光盘中介绍了中药煎煮的方法和更多的饮食调养内容，可使读者了解和掌握中药煎煮的方法，更快地查阅到中医食疗的方法。

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