第一图书网, tushu007.com

<<中医养生药膳与食疗全书>>

图书基本信息

书名：<<中医养生药膳与食疗全书>>

13位ISBN编号：9787538454970

10位ISBN编号：7538454977

出版时间：2012-12

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：姚嵩梅，王洪，潘多 编

页数：294

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

第一图书网, tushu007.com

前言

理想的人生有三大支柱：健康的身体、幸福的家庭、成功的事业。
健康的身体是一个人一生中最重要的。
现代人的生活条件好了。
物质条件丰富了．但去医院看病的人也在不断地增加。
不健康的饮食习惯、不规律的生活作息、缺乏运动、精神压力大等不健康的生活方式导致越来越多的人走向了非健康状态。
患心脑血管疾病、糖尿病、高血压等常见疾病的人越来越多。
患病的人群也趋于年轻化。
所以，越来越多的人开始重视健康．开始追求。
养生”。
有人说“养生很难”。
其实不然。
养生其实并不是多么困难的一件事。
说它难．是因为要坚持，要贯彻到每日的行动中去。
饮食有节、运动有法、起居有常、房事有度，如果做到了这些，每日的生活就变成了养生。
养生是一门学问，但是并非想象的那么艰深，关键还在于每天的一点一滴，在于您是否将养生变成了习惯。
目前，人们也在不断寻找各种“绿色治疗方法”。
饮食、运动、针灸、按摩、拔罐、刮痧、熏洗等方法，成为了人们关注的对象。
这些“绿色治疗方法”是长期的医疗实践探索出来的，具有一定的可信性、可行性、可用性。
绿色治疗方法具有无毒副作用、防治结合、多病同治、效率高等特点，集防病、治病、养生、保健于一体，对于慢性病、多发病有独特的调养治疗效果。
人们都在感叹当今社会“看病难，看病贵”的时候，读者可以自己尝试这些“绿色治疗方法”，自己为自己调养。
本书以中医药膳、食疗为主要内容，为大家讲解了药膳的基本知识，提供疾病的药膳与食疗及补益养生药膳，适合想为自己防治疾病的人群使用。
希望本书可以提供给大家适合自己以及家人、朋友的健康食疗方。
把健康带到千家万户。
由于编者能力有限，书中难免出现疏漏之处，还请各位读者多多谅解。
也欢迎大家批评指正。
书中的药膳、食疗方只是给各位读者参考借鉴，不能代替医生的诊断和治疗。
请各位读者多留意自己的身体状况，需要就医时还是应去医院就诊，不要延误治疗。
编 者 2012.09

第一图书网, tushu007.com

<<中医养生药膳与食疗全书>>

内容概要

《中医养生药膳与食疗全书》分别从中医食疗养生保健的角度、中医辨证施治的角度介绍了72种疾病的对症药膳及357道养生药膳。

对症药膳：书中按照疾病的不同分为：常见疾病药膳与食疗、儿科疾病药膳与食疗、妇科疾病药膳与食疗、男科疾病药膳与食疗、肿瘤科疾病药膳与食疗、皮肤科疾病药膳与食疗、五官科疾病药膳与食疗。

养生药膳：介绍了老年人养生关注的益寿延年药膳，女性养生偏爱的美容纤体药膳，适于脑力劳动者食用的益智健脑药膳，针对应酬频繁人士的解酒醒酒药膳，以及适合广大美食爱好者的四季养生药膳。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

1991年吉林大学护理学院毕业，现任吉林大学中日联谊医院中医科护士长。
吉林省老年学会老年医学专业委员会副主任委员，吉林省医师协会第2届全科医师分会委员，吉林省中医药学会会员，学会第9届专科分会中医及中西医结合委员。
从事护理工作21年，发表论文20余篇。
王洪　女，40岁，本科学历，学士学位，吉林大学第一医院二部内分泌科护士长，从事临床护理工作19年，发表学术论文20余篇，科研课题3项。
潘 多　2003年毕业于佳木斯大学口腔医学院，专业特长为：前牙美容修复、牙髓根尖疾病镍钛锉预备根管治疗培养技术。
对于口腔修复方面、能熟练完成可摘局部义齿的设计和制作、烤瓷桥的设计和预备、全口义齿的制作。
门诊手术包括：黏液腺囊肿摘除术、牙龈瘤切除、埋伏牙拔除等。

第一图书网, tushu007.com

<<中医养生药膳与食疗全书>>

书籍目录

第一章 药膳基本知识 一、什么是药膳 二、药膳的分类　按原料的性质分类　按药膳的功效分类 三、药膳的制作方法　药膳的烹调方法　药膳的烹调原则　药膳原料的选择　药膳调味的原则 四、药膳的应用原则　因人、因证用膳　因时、因地而异 五、药膳的配伍禁忌 六、食物的“四气”“五味”　四气　五味第二章 疾病的药膳与食疗 一、常见疾病药膳与食疗　高血压　高脂血症　冠心病　脑卒中　慢性支气管炎　急性支气管炎　支气管哮喘　肺 炎　消化性溃疡　慢性肝炎　肝硬化　便秘　腹泻　痔疮　糖尿病　甲状腺功能亢进　泌尿系统感染　尿路结石　胆囊炎及胆石病　头痛　感 冒　咳 嗽　失眠　神经衰弱　贫血　风湿性关节炎 二、儿科疾病　小儿腹泻　小儿遗尿　小儿厌食　水痘　流行性腮腺炎　三、妇科疾病　痛经　闭经　月经先期　月经后期　月经先后无定期　不孕症　子宫脱垂　乳腺炎　更年期综合征　产后贫血　产后缺乳　产后恶露不绝　习惯性流产 四、男科疾病　前列腺炎　阳痿　遗精　早泄　不育症 五、肿瘤科疾病　肺癌　食管癌　肝癌　胃 癌　乳腺癌　宫颈癌 六，皮肤科　湿疹　荨麻疹　神经性皮炎　皮肤瘙痒症　痤疮　牛皮癣 七、五官科　急性结膜炎　夜盲症　近视　弱视　咽 炎　慢性鼻炎　口腔溃疡　中耳炎　耳鸣　耳聋第三章 补益养生药膳 一、中老年养生保健药膳　延年抗衰药膳　养心安神药膳　消除疲劳药膳 二、女性保健药膳　养颜抗皱药膳　美白祛斑药膳　防脱乌发药膳　美乳丰胸药膳　降脂减肥药膳 三、益智健脑药膳 四、解酒醒酒药膳 五、四季养生药膳　春季养生药膳　夏季养生药膳　秋季养生药膳　冬季养生药膳

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

四、药膳的应用原则　药膳具有养生保健、防病治病等多方面的作用，而药膳并不是简单的几种食物及药物的相加。
在应用时应按照一定的原则操作。
药物的作用在于祛除病邪，见效快，意在治病：药膳则多用于保健、防病，见效比药物慢．重在养与防。
因此药膳并不能取代药物。
应视具体人与病症而选择适合的方法．不可滥用。
　使用药膳疗法时要注意，饮食要适量而有节制，不能因急于求成而在短期内大量进食药膳。
要根据食用者自身的状况．持之以恒，适量服食，才能有良好的效果。
　因人、因证用膳　食用药膳时，应根据人的体质、年龄不同，而有所差异。
小儿体质娇嫩、形气未充，生理上有“脾不足，肝有余：阴不足．阳有余”的特点．选择原料不宜大寒大热，应选择药性平缓者以补脾、清肝、养阴。
老人多肝肾不足．用药不宜温燥，应以五谷为养。
宜选清淡、熟软、易消化吸收的药粥、汤等药膳。
孕妇恐动胎气．不宜用活血滑利之品。
青年人药膳以五畜为益，选用具有助阳、生津作用的药膳。
中年人应以补气补血、调理脏腑功能为主，选用补肾、健脾、疏肝理气的药膳。
　药膳的应用应在中医讲辨证施治的原则指导下进行配伍，如血虚者多选用补血的食物。
如大枣、花生等：气虚者可常用小麦、香菇、人参等：阴虚的病人多食用枸杞子、百合、山药等。
只有因证选料．才能更好地发挥药膳的保健作用。
　因时、因地而异　中医认为“人天相应”．外界环境提供了人类赖以生存的物质条件，因此环境的变化影响着人体，使人体产生相应的变化。
　季节气候的四季交替变化使人表现出规律性的生理适应过程．因此。
要注意膳食与时间、季节之间的协调，使脏腑气血的运行和自然界的变化相适应。
如。
用寒远寒，用热远热”，意思是说气候寒冷时避免使用性寒凉的药物，炎热时避免使用性温热的药物：“春夏应养阳，秋冬宜养阴”，是养生的首要法则。
同样适用于药膳。
　不同的地域水土、具体的居住环境、生活习惯对人体的影响更是显而易见。
例如．我国江南水乡．地势低平，气候温暖湿润．饮食多温燥辛辣：西北地区，地高山多，气候寒冷干燥，饮食多热而滋腻。
在药膳选料时也是同样的道理。
　P8-9

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《中医养生药膳与食疗全书》由姚嵩梅、王洪、潘多主编，本书以中医药膳、食疗为主要内容，为大家讲解了药膳的基本知识，提供疾病的药膳与食疗及补益养生药膳，适合想为自己防治疾病的人群使用。
希望本书可以提供给大家适合自己以及家人、朋友的健康食疗方。
把健康带到千家万户。
由于编者能力有限，书中难免出现疏漏之处，还请各位读者多多谅解。
也欢迎大家批评指正。
书中的药膳、食疗方只是给各位读者参考借鉴，不能代替医生的诊断和治疗。
请各位读者多留意自己的身体状况，需要就医时还是应去医院就诊，不要延误治疗。

第一图书网, tushu007.com

<<中医养生药膳与食疗全书>>

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