第一图书网, tushu007.com

<<家庭进补一点通>>

图书基本信息

书名：<<家庭进补一点通>>

13位ISBN编号：9787543681743

10位ISBN编号：7543681749

出版时间：2012-5

出版时间：青岛出版社

作者：于俊生，等 编

页数：407

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

<<家庭进补一点通>>

内容概要

《家庭进补一点通》讲解中医学、营养学、西医学的科学进补知识，包含辞书字典式的检索。阅读《家庭进补一点通》，知识渊博者不觉浅薄，可按图索骥获取实用有效的养生保健知识；粗通文墨者不觉深奥，寻章摘句也可满足己用。

《家庭进补一点通》主要面向家庭使用，为保证安全性和实用性，而详于食补，略于药补，所谓“养生当以食补，治病当以药攻”，所以详述米麦肉菜功效，略述补益中药功效；详述进补处方的烹制方法，使读者享受烹饪乐趣，寓养生进补于美味之中。

全书共八章，第一章讲述进补的概念、注意事项，以及虚证的由来和表现，虚证乃进补的依据，本章为全书之纲领。

第二章讲述四季进补的注意事项，本章为进补之谋略。

第一图书网, tushu007.com

<<家庭进补一点通>>

书籍目录

Part 1 进补概述一、 进补的历史渊源（一）进补的最早记载（二）历代著名医家对进补的认识（三）建国后滋补药膳的发展二、什么是进补（一）进补与养生保健不能混为一谈（二）补益作用有相对性三、进补的种类（一）按所补内容分类（二）按补药的性质分类1．温补2．清补3．平补4．峻补5．缓补6．滋补（三）按进补材料分类1．食补的种类2．药补的种类四、进补的功效（一）食补的功效1．补充营养2．调整脏腑阴阳平衡3．根据体质进行滋补4．根据年龄进行滋补（二）药补的功效1．提高机体抵抗力，健身防病2．补虚治病，促进康复3．抗衰防老，延年益寿五、进补的原则（一）进补应治虚三本（二）进补应辨证施补（三）进补应注意天时地域1．四季的气候特点2．进补应考虑季节性3．一时进补4．因地进补（四）进补应注意体质的不同1．常见的体质类型2．根据不同体质酌情进补（五）进补应注意人群的不同1．老年人进补2．中年人进补3．青少年进补4．女性进补1．虚证的治法2．调和阴阳3．补益五脏4．行气活血5．辨别虚实真假6．注意脾胃功能七、补药的使用注意事项（一）选择合适的补药与剂型（二）熟悉补药的性味归经（三）熟知药物的配伍原则（四）了解药物的产地（五）掌握补药的煎煮方法1．用沙锅煎煮2．煎煮前充分浸透3．用文火煎煮4．名贵药材可另行煎服六、进补的技巧（六）服药方法要正确1．服药时间应有规律2．根据反应随时调整服药时间3．滋补药物宜温服八、常见虚证明概述（一）虚证的病因病机（二）虚证的种类1．五脏六腑的虚证2．气虚类证3．血虚类证4．津亏九、常见虚证的表现（一）气虚类证气虚证气陷证气不固证气脱证（二）血虚类证血虚证血脱证（三）阳虚证（四）阴虚证（五）心病虚证心血虚证心阴虚证心气虚证心阳虚证（六）肺病虚证肺气虚证肺阴虚证（七）脾胃病虚证脾气虚证脾虚气陷证肠燥津亏证胃阳虚证胃气虚证胃阴虚证脾阳虚证（八）肝病虚证肝血虚证肝阴虚证（九）肾与膀胱病虚证肾阳虚证肾虚水泛证肾阴虚证肾精不足证（十）脏腑相兼虚证心肾不交证心肾阳虚证……Part 2 四季进补Part 3 小儿进补Part 4 中年人进补Part 5 老年人进补Part 6 女性进补Part 7 工作疲劳与亚健康进补Part 8 常见疾病的进补

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

②维生素D：乳母维生素D的营养供给量为每日10微克，而日常膳食中维生素D含量很少，故应多晒阳光或补充维生素D制剂。

③维生素E：乳母维生素E的营养供给量为每日12毫克，若多吃植物油，特别是豆油、葵花子油和豆类，则不会缺乏。

④维生素B1：乳母维生素B.的营养供给量为每日2.1毫克，日常膳食中也不易达到，应多吃富含维生素B，的食物，如瘦猪肉、粗粮以及豆类等。

⑤维生素B2：乳母维生素B2的营养供给量为每日2.1毫克，日常膳食也难以达到，故应多吃富含维生素B2的食物，如肝、奶、蛋、蘑菇、紫菜等。

⑥烟酸：乳母烟酸的营养供给量为每日21毫克，膳食若加以合理调配，容易达到。

⑦维生素C：乳母维生素C的营养供给量为每日100毫克，只要吃新鲜蔬菜与水果，特别是鲜枣与柑橘类，就容易满足需要。

一般产后一两天，产妇很疲劳，胃肠功能不好，因此要进食营养丰富、味道清淡、容易消化的食物。

产后第一天，应给流质食物，多喝汤水，如鸡汤、红糖水、鱼汤、猪蹄汤等。

第二天，可吃一些比较稀软的清淡半流质，如蛋花汤、卧鸡蛋、面汤、粥等。

3天以后，可采用正常膳食。

产褥期的膳食要求还是与普通人不一样，有其特殊性，主要表现在以下几方面：　①由于产妇卧床时间较多，肠蠕动减弱，易产生便秘，故产妇要多吃蔬菜及含粗纤维的食物。

但如果会阴部有裂伤时，要吃一周少渣半流质食物。

②补充高热量饮食。

产妇每日热量的供应应增加800千卡左右，也就是总量在3000千卡左右。

因产妇分娩时会有大量液体排出，生产过程中出汗也比较多，所以产后应多给高热量的流质食物。

③产妇多呈负氮平衡，故在产褥期要大量补给蛋白质。

牛奶及其制品、大豆及豆制品都是很好的蛋白质和钙的来源。

粮食要粗细搭配，北方产妇习惯吃小米，小米是一种很好的食物，其中胡萝卜素、铁、锌、核黄素含量比一般的米、面高。

……

第一图书网, tushu007.com

<<家庭进补一点通>>

编辑推荐

窍门、禁忌、饮食、进补、药膳，指导生活方方面面，关爱家人点点滴滴；诠释健康生活方式，提供健康饮食指导，为家人烹制既营养又健康的美味；做您的居家好帮手，生活难题轻松解，生活烦恼一扫光；让您轻松掌握健康智慧，让您成为精致生活达人，尽享家庭生活乐趣！

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