

<<绿色养生自然疗法>>

图书基本信息

书名：<<绿色养生自然疗法>>

13位ISBN编号：9787543943940

10位ISBN编号：7543943948

出版时间：2010-8

出版时间：上海科技文献

作者：郑锦锋//谢英彪|主编:马永华//倪正

页数：258

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>

## <<绿色养生自然疗法>>

### 前言

21世纪是一个大健康的时代。

人们追求心理、生理、社会、环境的完全健康。

对于个人来说，如何走上健康之路，避免误入歧途，这取决于你是否有健康的生活观念和行为习惯。

人类作为大自然的一分子，必须遵照自然的法则、顺应自然规律，充分了解自己身体的自然抗病能力

。

早在1938年，我国医药界的老前辈叶桔泉先生（1955年选聘为中国科学院院士）在《自然医疗》一书中就率先提出：“疾病而经医疗，全赖我人体内之伟大的自然疗能供其驱使方可奏效，……吾人自己明了自己，况且积极的抗病，实远胜于消极的医疗”。

抹去岁月的尘土，这些提法至今依然熠熠闪光。

我们应该敬畏生命，顺从自然，把呵护、提升人们的自然疗能放在首位。

## <<绿色养生自然疗法>>

### 内容概要

对大多数人来说，医学是一座不得不进入的迷宫，如何避免医学伤害？

如何作一个聪明的病人？

除了现行的中医、西医治疗以外，开展广泛普及自然医学的健康教育，运用自然养生、自然疗法，维护健康，成为人们的迫切需求。

健康的钥匙就掌握在自己的手中。

## <<绿色养生自然疗法>>

### 作者简介

马永华，博士、教授、主任医师，中国科学院院士叶桔泉教授的学术传人，1959年毕业于南京医学院，1971年毕业于南京中医学院中医研究班，1988年毕业于日本富山医科药科大学获博士学位曾任南京中医药大学科研处处长、研究生导师。

倪正，主任医师。

1966年毕业于南京医学院（现南京医科大学）医疗系，1981年毕业于南京中医学院（现南京中医药大学）中医研究班。

现为江苏省中医药研究院主任医师。

现任世界自然医学会联合总会理事、南京自然医学会副会长、《中国微循环》杂志常务编委。

曾任中国中西医结合学会活血化瘀专业委员会副主任委员、江苏省中医药科技委员会委员等职。

谢英彪，南京中医药大学第三附属医院主任医师、南京中医药大学教授、南京金陵名医馆终生内科专家。

任南京自然医学会常务理事兼营养食疗分会主任委员、江苏省养生保健业协会常务理事兼科普委员会主任委员、国际药膳食疗学会（香港）副会长兼江苏分会会长、中华中医药学会营养药膳专家分会常务理事、南京中医药学会理事兼养生康复分会主任委员。

已主编出版专著兼科普书两百余部。

郑锦锋，南京军区南京总医院营养科主任，副主任医师，任南京自然医学会食疗分会副主任委员，中国医师协会营养医师专业委员会常务委员，全军营养医学专业委员会常务委员，江苏省营养学会常务理事，国际药膳食疗学会江苏省分会副会长，南京军区临床营养专业委员会副主任委员。

长期从事临床营养工作。

## &lt;&lt;绿色养生自然疗法&gt;&gt;

## 书籍目录

基础知识篇 一、食疗的概念 二、食疗学及其特征 三、食物的“四气” 四、食物的“五味” 五、食疗方的形态分类 养生保健篇 一、养颜美容类食疗 二、瘦身减肥类食疗 三、丰胸健乳类食疗 四、养发护发类食疗 五、抗衰延寿类食疗 六、健脑益智类食疗 七、养心安神类食疗 八、增强免疫力类食疗 九、强壮筋骨类食疗 十、排毒解毒类食疗 疾病治疗篇 一、呼吸系统疾病的食疗 急性支气管炎 慢性支气管炎 支气管哮喘 肺炎 二、消化系统的食疗 急性胃炎 慢性胃炎 消化性溃疡 胃下垂 脂肪肝 慢性胆囊炎 病毒性肝炎 肝硬化 慢性结肠炎 慢性腹泻 习惯性便秘 痔疮 三、循环系统疾病的食疗 高血压病 慢性低血压病 动脉粥样硬化 心律失常 冠心病 风湿性心脏病 慢性肺源性心脏病 血栓闭塞性脉管炎 四、血液系统疾病的食疗 缺铁性贫血 白细胞减少症 血小板减少性紫癜 五、泌尿系统疾病的食疗 尿路感染 慢性肾小球肾炎 六、内分泌代谢性疾病的食疗 糖尿病 单纯性消瘦症 单纯性肥胖症 高脂血症 痛风 单纯性甲状腺肿 七、骨、关节及结缔组织疾病的食疗 颈椎病 骨质疏松症 风湿性关节炎 类风湿关节炎 八、神经及精神系统疾病的食疗 失眠症 偏头痛 老年性神经症 自发性多汗 脑卒中 老年性痴呆 九、女性生殖系统疾病的食疗 月经不调 闭经 痛经 老年性阴道炎 慢性盆腔炎 先兆流产 不孕症 更年期综合征 十、男性生殖系统疾病的食疗 阳痿 早泄 遗精 性欲低下 不育症 慢性前列腺炎 前列腺增生 十一、小儿疾病的食疗 流行性腮腺炎 小儿百日咳 小儿营养不良 小儿厌食症 小儿遗尿症

## <<绿色养生自然疗法>>

### 章节摘录

中医把食物的寒、热、温、凉称为“四气”，又称“四性”。

其中寒凉和温热是截然不同的两种性。

寒与凉、温与热没有本质的区别，温次于热，凉次于寒，只有程度上的差异。

凡属寒性和凉性的食物，同具有寒性、凉性的药物一样，食后能起到清热、泻火或解毒的功效，遇有热证或在炎暑、温热疫毒盛行的季节即可选用。

例如，粮豆类食物中的小米、大麦、薏苡仁、绿豆、赤小豆等；蔬果类食物中的苦瓜、菊花脑、冬瓜、苦菜、芹菜、黄瓜、番茄、柿子、西瓜、香蕉、荸荠、梨、菱角、枇杷等；水产类食物中的紫菜、海带、藕、螃蟹、田螺等；禽畜类食物中的鸭肉、鸭蛋、猪皮、兔肉等；调味品类食物中的淡豆豉、酱油、食盐等都具有微寒、寒性或凉性，能起到清热的作用。

凡属热性或温性的食物，同具有温性、热性的药物一样，食后能起到温中、补虚、除寒的作用，遇到寒证、虚证可选用。

例如，粮豆类食物中的糯米、高粱、刀豆等；蔬果类食物中的韭菜、薤白、香菜、大蒜、辣椒、南瓜、木瓜、桂圆、桃、杏、樱桃、石榴、荔枝、栗子、核桃、乌梅等；水产类食物中的淡菜、鳝鱼、鲢鱼、鳙鱼、虾、海参、鱈鱼等；禽畜类食物中的鸡肉、羊肉、狗肉、猫肉、驴肉、猪肝、猪肚、火腿、羊乳等；调味品类食物中的胡椒粉、辣椒酱、生姜、葱等均可作为御寒的保健食品。

## <<绿色养生自然疗法>>

### 编辑推荐

《绿色养生自然疗法:食疗养生》由上海科学技术文献出版社出版。

<<绿色养生自然疗法>>

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>