

<<常见病食疗妙方>>

图书基本信息

书名：<<常见病食疗妙方>>

13位ISBN编号：9787547809853

10位ISBN编号：7547809855

出版时间：2011-12

出版时间：张志华 上海科学技术出版社 (2011-12出版)

作者：张志华

页数：240

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>

## <<常见病食疗妙方>>

### 内容概要

俗语说：“是药三分毒”、“西药毒上加三分”。也就是说，不管是中草药还是西药都含有一定的毒素，长期服用对人的肝脏、肾脏都会造成严重的损害。

为此，我们的祖先早在几千年前就提出了“以食治疾，胜于用药”的理念。

自古以来，蔬菜水果不仅是人们的副食品，也是祖国医学用来防治疾病的食材，这些食品具有选材方便、天然安全、疗效特殊之优点。

本书向广大读者介绍的“食疗妙方”，不仅可避免“药毒”对人体长期的伤害，还具有一定的预防疾病与保健功能。

众所周知，治病须靠“三分治、七分养”。

本书还着重介绍了治病过程中的“调养与禁忌”，以指导患者用健康的生活方式与科学的饮食习惯来调养身体。

## <<常见病食疗妙方>>

### 书籍目录

一、治病不如防病 预防普通感冒 预防流行性感 预防百日咳 预防呼吸道感染 预防麻疹 预防痢疾 预防病毒性肝炎 预防流行性脑炎 预防食物（鱼虾等）中毒 预防铅中毒 预防长期服药慢性中毒 预防动脉硬化 预防高血脂症 预防高血压 预防中风 预防中暑 预防晕车、晕船 预防癌症二、传染病和寄生虫病 流行性感 流行性腮腺炎 流行性脑膜炎 麻疹 水痘 百日咳 细菌性痢疾 病毒性肝炎 蛔虫病 蛲虫病 疟疾三、呼吸系统疾病 普通感冒 咳嗽 顽固性咳嗽 顽固性干咳 老年劳伤喘咳 急性支气管炎 慢性支气管炎 支气管哮喘 老年哮喘四、消化系统疾病 呃逆 暖气 呕吐 急性肠胃炎 胃痛 慢性胃炎 腹泻 顽固性腹泻 肝硬化 便秘 食物中毒 酒精中毒 酒醉不省五、心血管系统疾病 高血压 动脉硬化 冠心病 心律失常 心动过速 病毒性心肌炎 贫血 紫癜六、泌尿与生殖系统疾病 水肿 小便不通（尿潴留） 泌尿系统感染 血尿 肾虚尿频（夜尿频多） 慢性前列腺炎 房劳 性功能减退 早泄 阳痿 遗精 不射精症 男子不育症七、内分泌系统疾病 高脂血症 肥胖症 脂肪肝 糖尿病 痛风 甲状腺功能亢进症八、神经与运动系统疾病九、儿科疾病十、妇产科疾病十一、眼耳鼻喉口腔疾病十二、骨伤科疾病十三、外科疾病十四、皮肤科疾病

## <<常见病食疗妙方>>

### 章节摘录

**主要症状** 1.症状主要为原发感染和原发疾病的全身表现和特异性表现,如发热、全身酸痛、咽痛、疲劳感、上呼吸道感染等。

2.可有浮肿、咳嗽、头晕、气急、紫绀、心慌、心悸、胸闷、心前区隐痛。

3.心率常加速,与体温升高不相称,这是心肌炎主要征象之一。

重者可有心律失常,心力衰竭等表现。

**调养与禁忌** 1.为患者安排安静、舒适的环境,避免不良刺激,使病人心情愉快。

患者急性期要绝对卧床休息,以减轻心脏负荷及减少心肌耗氧量。

如患者平卧出现呼吸困难,大汗淋漓,应让患者取坐位或半坐卧位,并应及时送到医院治疗。

2.患者恢复期也应在家调养休息3~6个月,才可逐渐恢复工作,以免转成慢性病毒性心肌炎。

恢复期内要避免饮酒、较剧烈运动、妊娠及其他对心脏有害的活动,但可以进行适当的体育活动,以不引起症状为度,逐渐增强身体素质,早日恢复身体健康。

**食疗妙方** · 妙方一 【原料】荠菜50克,油菜30克,胡萝卜、100克。

【制法】将荠菜、油菜、胡萝卜洗净、切碎,倒入两碗清水,用文火煎至一碗,即可服用。

【用法】每日2剂,2次水煎服,连服7~10天。

【功效】清热解毒,抗菌消炎。

【科学依据】据现代药理研究证明,荠菜的提取液对一些病菌有一定的抑制作用。

我国古代人们又称荠菜为“护生草”,民谚云:“三月三,荠菜当灵丹。”

概括了它防治疾病的保健作用。

我国民间有不少地方在春季用荠菜煮鸡蛋给孩子吃,预防流感、流脑、麻疹、白喉、肝炎、猩红热、流行性腮腺炎等疾病。

.....

## <<常见病食疗妙方>>

### 编辑推荐

古人云“是药三分毒”，因此食物治疗越来越被大众所接受和倡导。

张志华编著的《常见病食疗妙方》针对人们日常生活中的各种常见病，给与读者关于饮食原则、禁忌以及食疗的对策。

本书内容通俗易懂，书中列举的多种简单实用的食疗妙方，不仅能使读者养成科学健康的饮食习惯，对治疗常见疾病也有非常显著的作用。

<<常见病食疗妙方>>

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>