

<<美食保“胃”战>>

图书基本信息

书名：<<美食保“胃”战>>

13位ISBN编号：9787101074741

10位ISBN编号：710107474X

出版时间：2010-8

出版时间：中华书局

作者：李军祥

页数：155

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>

## <<美食保“胃”战>>

### 前言

“民以食为天”。

饮食是人类维持生命的基本条件。

当下，人们在解决了温饱之后，最关注的是如何吃得科学、吃得健康。

中医早在2000多年前，就认识到各种食物合理搭配的重要意义。

如《黄帝内经》说：“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充，气味合而服之，以补精益气。

”中医认为，调和“四气”，谨和“五味”，不但对于生理状态下人的五脏、气血有益，而且，在疾病状态下也有治疗的作用。

《黄帝内经》早就记载了的食疗原则，如“大毒治病，十去其六；常毒治病，十去其七；小毒治病，十去其八；无毒治病，十去其九；谷肉果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也”，对食疗具有很好的指导作用。

凡是口服中药，都可以食用，只不过是一个用量上的差异而已。

因此严格地说，在中医药中，药物和食物是不分的，是相对而言的：药物可食，而食物也可入药。

药膳是中国传统医学知识与烹调经验相结合的产物。

## <<美食保“胃”战>>

### 内容概要

“民以食为天”。

饮食是人类维持生命的基本条件。

当下，人们在解决了温饱之后，最关注的是如何吃得科学、吃得健康。

中医早在2000多年前，就认识到各种食物合理搭配的重要意义。

如《黄帝内经》说：“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充，气味合而服之，以补精益气。

”中医认为，调和“四气”，谨和“五味”，不但对于生理状态下人的五脏、气血有益，而且，在疾病状态下也有治疗的作用。

## <<美食保“胃”战>>

### 作者简介

李军祥，男，1964年12月出生。

医学博士，教授，主任医师，博士生导师，博士后合作导师，北京中医药大学东方医院消化内科主任。

现兼任国家药监局新药品审评专家，国家发改委药品价格评审专家，全国医学专业学位教育指导委员会专家，中央电视台《健康之路》特邀嘉宾

<<美食保“胃”战>>

书籍目录

一、脾胃虚寒证 1.生姜 2.大蒜 3.大茴香 4.川花椒 5.韭菜 6.洋葱头 7.羊肉 8.鸡肉二、胃气  
壅滞证 9.白萝卜 10.番木瓜 11.花槟榔 12.陈皮 13.山楂 14.胡萝卜 15.沙田柚 16.南丰橘三、  
脾气不足证 17.白茯苓 18.白莲子 19.玉米 20.芋头 21.土豆 22.黄豆 23.白扁豆 24.菜花 25.  
包菜四、心脾气血两虚证 26.大红枣 .....五、胃阴不足证

## <<美食保“胃”战>>

### 章节摘录

插图：赵某某，女，36岁，有胃病史10年，年轻时喜欢吃冷饮，不管春夏秋冬均喜欢吃冰棍和雪糕。刚开始发病时，只要受了寒或者饿了，心窝下胃脘部位就会隐隐作痛，用热水袋或热手捂着点或者吃点东西疼痛可以缓解，常年面黄无力，老觉得犯困，手指和脚趾冰凉，没有什么食欲，容易拉肚子，稍微吃一点凉的、油腻的或不容易消化的食物大便就变稀，严重的时候恶心想吐，口中常常吐清水。舌质淡，边有齿痕，苔薄白，脉细。

这位病人患的就是典型的脾胃虚寒证。

导致上述病人这种脾胃虚寒症状的原因是患者长期贪凉饮冷，伤及脾阳，出现脾胃虚寒，不能温养胃的络脉，而出现心窝下胃脘部隐隐疼痛，受凉、吃冷的东西或饿了的时候脾胃虚寒更严重，所以疼痛会更厉害，用热手捂着或用热水袋温熨或吃点东西，脾胃虚寒得到减轻。

## <<美食保“胃”战>>

### 编辑推荐

《美食保“胃”战》：北京电视台《养生堂》主讲、北京东方医院消化科主任李军祥教您花最少的钱，轻松打响愉悦身心的“美食保胃战”。

<<美食保“胃”战>>

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>