

<<千金方中的100条食疗经>>

图书基本信息

书名：<<千金方中的100条食疗经>>

13位ISBN编号：9787113104962

10位ISBN编号：7113104967

出版时间：2009-10

出版时间：中国铁道出版社

作者：江乐阳

页数：269

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>

## <<千金方中的100条食疗经>>

### 前言

《千金方》是我国唐代医学家孙思邈的经典著作，它是《备急千金要方》和《千金翼方》二书的合称。因孙思邈认为“人命至重，有贵千金，一方济之，德逾于此”；故将这二书合称为《千金要方》，简称《千金方》。

作为一代名医，孙思邈因其医德高尚，医术精湛，素有“药王”之称。孙思邈7岁时就能“日诵千言”，18岁立志学医，20岁即为乡邻治病—他对古典医学有深刻的研究，对民间验方十分重视，一生致力于医学临床研究，对内、外、妇、儿、五官、针灸各科都很精通，有24项成果开创了我国医药学史上的先河，特别是论述医德思想、倡导妇科、儿科、针灸穴位等都是先人未有。

孙思邈在医学史上的伟大成就，大都体现在他的著作《千金方》中，该书共30卷，其中主要对于临床各科的诊治方法、食物疗法以及预防、治疗等方面都有独特的论述。尤其是在《食治篇》中，孙思邈详尽地介绍了各种果实、菜蔬、谷米、鸟兽等食物的性状、功效与疗法。

## <<千金方中的100条食疗经>>

### 内容概要

《千金方》是“药王”孙思邈集数十年精力编写的经典之作，是我国最早的一部医学百科全书。本书撷取了《千金方》中最实用、最精华的部分，其中的饮食处方对生活中的疾病治疗、身体调养具有重要作用。

## <<千金方中的100条食疗经>>

### 作者简介

江东阳，毕业于北京中医药大学中医学专业，现就职于北京市东直门医院。出身于医学世家，长期从事中医养生保健等方面的研究工作，著有《心态好病就少》，《解读黄帝内经的养生智慧》、《从头到脚话健康》等书。

## <<千金方中的100条食疗经>>

### 书籍目录

要诀一 日常病的食疗经 1.感冒,最烦人的日常病 2.脱发,最愁人的日常病 3.腹泻,最普遍的日常病 4.口臭,最尴尬的日常病 5.失眠,最伤身的日常病 6.咳嗽,最头疼的日常病 7.健忘,最折腾人的日常病 8.慢性咽炎:最缠人的日常病 9.畏寒,最难抵挡的日常病 10.便秘,最苦恼的日常病 11.乙肝,最“犯难”的日常病 12.口腔溃疡,最牵肠挂肚的日常病 13.牙痛,最“要命”的日常病 14.心悸,最危险的日常病 15.皮肤干裂:最忧心的日常病 16.鼻炎,最易误导的日常病 17.消化不良,最“痛苦”的日常病 18.贫血,最“毁容”的日常病 19.食欲不振,最“致命”的日常病 20.眩晕,最“郁闷”的日常病 21.脚气,最害人的日常病 22.痔疮,最具杀伤力的日常病 23.疲劳,最频繁的日常病 24.头痛,最爱“凑热闹”的日常病 25.结石病,最爱夏季的日常病

要诀二 儿科病的食疗经 26.小儿肺炎,无穷的威胁 27.小儿盗汗,父母的忧虑 28.小儿肥胖,孩子们的苦恼 29.小儿厌食,父母的“心病” 30.小儿多动症,父母重视了吗? 31.小儿肠炎,分布最广泛的病 32.小儿麻疹,入侵率最高的病 33.小儿手足口病,夏季“常客” 34.小儿营养不良,父母最疑惑的病 35.小儿腹痛,最折腾人的儿科病 36.小儿夜尿症,儿童的“热门病” 37.小儿佝偻病,“O”型腿的祸根 38.小儿湿疹,皮肤的头号大敌

要诀三 女性病的食疗经 39.痛经,女人最憎恨的疾病 40.盆腔炎,令女性为之头疼 41.产后少乳,宝宝“遭殃” 42.阴道炎,使女性陷入“深渊” 43.习惯性流产,女性的阴影 44.子宫肌瘤,最普遍的肿瘤病 45.白带异常,女性健康的隐患 46.宫外孕,危及生命的“炸弹” 47.宫颈糜烂,女人的万丝烦恼 48.更年期综合症,降低“女人味” 49.卵巢肿瘤,身边的定时“炸弹” 50.尖锐湿疣,女人的“难言之痒”

要诀四 男性病的食疗经

要诀五 老年病的食疗经

要诀六 癌症口才的食疗经

要诀七 美容养生保健的食疗经

## <<千金方中的100条食疗经>>

### 章节摘录

插图：要诀一 日常病的食疗经1.感冒，最烦人的日常病感冒是生活中最常见的一种疾病。与其他疾病相比，它虽然算不上什么“大病”，可一旦发生了，同样使人感到特别难受。吃药吧，头晕脑胀的，成天没精神；不吃药吧，浑身无力，不但头痛发烧，而且还伴有咽喉肿痛、流鼻涕等症状，真是“病虽小，麻烦却大”。

健康小课堂感冒，俗称伤风，是由多种病毒引起的一种呼吸道常见病，其中30%~50%是由某种血清型的鼻病毒引起的。

普通感冒虽多发于初冬，但在春天、夏天也经常发生，不同的感冒，其病毒也并非完全一样。

感冒患者多数起病急，主要症状有：打喷嚏、鼻塞、流鼻涕，1~2天后，由于炎症向咽、喉部位发展，会相继出现咽痛、咽部异物感，重者可出现吞咽困难、咳嗽、声音嘶哑，如无继发细菌感染，则痰少，为白色粘痰。

合并眼球结膜炎时，还会出现眼痛、流泪、怕光。

除上述症状外，还伴有畏寒、发热、全身酸软无力、腰痛、肌痛、腹胀，甚至出现呕吐、腹泻。

感冒初起时，无论是风寒感冒，还是风热感冒，都属于表症，应采取发散的治疗方法。

在饮食方面，宜吃清淡的食物，少吃脂肪、肉类及乳品，多吃新鲜蔬果，以减轻身体的压力。

一般来说，吃萝卜、大蒜、患了感冒后，宜鸡汤等食物。

## <<千金方中的100条食疗经>>

### 媒体关注与评论

安身之本，必资于食……不知食宜者，不足以全生。

——药王孙思邈脱离了千金方，就谈不到医心方。

——日本名医丹波康赖医家之书，不为不多，独独真人《千金方》，决不可缺。

——摘自《古书经眼录》

## <<千金方中的100条食疗经>>

### 编辑推荐

《千金方中的100条食疗经(最新彩图版)》：药王孙思邈传世之作，饮食养生权威读本。

最科学的5大食疗经，解读了“食治”的要领。

最通俗的100个健康小课堂，阐述了各种疾病成因，最易操作的260道“千金食谱”，疗养并重，最简单的500种预防方案，未病先防。

药补不如食补，治病不如防病。



<<千金方中的100条食疗经>>

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>