

<<老中医话说食疗养生>>

图书基本信息

书名：<<老中医话说食疗养生>>

13位ISBN编号：9787508058337

10位ISBN编号：750805833X

出版时间：2010-6

出版时间：华夏

作者：李乾构

页数：335

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>

<<老中医话说食疗养生>>

内容概要

养生保健是一门科学，不能一蹴而就，也不能靠一种灵丹妙药或者“一招鲜”就能包治百病。

简单地说，合理膳食、适当休息、适量运动、良好的心态是保持健康的四大支柱。

从中医的角度来说，天生万物以养人，食物也各有其功效，根据个人的体质状况适量摄入适宜的食物，确实能起到保健甚至防病治病的效果。

因此，我们需要了解各种食物的营养成分和功效特点，才能正确地选择食物，科学养生。

本书带给大家的就是科学、权威、准确的食疗养生知识，希望为大众养生保健提供一定的帮助。

<<老中医话说食疗养生>>

作者简介

李乾构，主任医师，教授。

研究生导师。

被国家人事部、卫生部、国家中医药管理局评为全国第三批名老中医药专家。

1988年至1999年任北京中医医院院长。

现任首都医科大学附属北京中医医院学术委员会主任和专家委员会主任委员。

兼任第十届全国人大代表、中华中医药学会常务理

<<老中医话说食疗养生>>

书籍目录

蔬菜类 1 韭菜——温中助阳 2 苦瓜——泻火除烦 3 西红柿——清热凉血 4 丝瓜——清热利尿 5 南瓜——降糖减肥 6 芹菜——清肝降压 7 花椰菜——健脾益胃 8 菠菜——清热滑肠 9 辣椒——温中开胃 10 洋葱——健胃降脂 11 空心菜——清凉解毒 12 大白菜——养胃生津 13 萝卜——健胃消食 14 胡萝卜——补肝健胃 15 茄子——清热散瘀 16 香椿——清热收敛 17 冬瓜——清热利尿 18 黄瓜——解暑止渴 19 莴笋——益胃通乳 20 茭白——清热醒酒 21 马铃薯——健脾养胃 22 红薯——养胃通便 23 竹笋——清热化痰 24 莲藕——清热滋阴 25 大葱——通阳解表 26 卷心菜——健胃愈疡 27 芋头——补中散结 28 生姜——温胃止呕

肉蛋类 1 猪肉——益气养血 2 鸡肉——温中补虚 3 鸡蛋——补脾滋阴 4 鸭肉——滋阴清肺 5 牛肉——补气强身 6 羊肉——益气暖肾

五谷类 1 大米——健脾益胃 2 小麦——养心健脾 3 小米——健脾补胃 4 赤小豆——利尿消肿 5 白扁豆——健脾消暑 6 玉米——健胃利尿 7 黄豆——补虚宽中 8 绿豆——防暑解毒

干果类 1 花生——滋补益寿 2 核桃仁——补肾定喘 3 板栗——补肾养胃 4 黑芝麻——补肾润肠 5 火麻仁——润肠通便 6 莲子——健脾养心 7 苦杏仁——止咳平喘 8 白果——补肾定喘 9 南瓜子——催乳驱虫

水果类 1 山楂——消食开胃 2 罗汉果——利咽止咳 3 大枣——健脾养血 4 木瓜——益胃舒筋 5 龙眼肉——补益心脾 6 柿子——润肺止咳 7 枇杷——生津止咳 8 杨梅——生津消食 9 樱桃——益脾涩精 10 葡萄——益气生津 11 香蕉——益胃润肠 12 橘子——开胃止咳 13 杏——润肺生津 14 西瓜——消暑解渴 15 柚子——消食化痰 16 梨——润肺止咳 17 苹果——止泻通便 18 桃——活血益气 19 猕猴桃——清热通淋 20 荔枝——滋补五脏 21 石榴——涩肠止泻 22 草莓——清热凉血 23 甘蔗——生津解酒 24 椰子——养胃增液 25 芒果——生津益胃 26 菠萝——解暑止渴 27 桑葚——补肾养血 28 李子——甘酸清热 29 荸荠——清凉润燥

水产类 1 鲫鱼——补中通乳 2 鲤鱼——下乳消肿 3 带鱼——补益健身 4 海蜇——清肺化痰 5 虾——补肾通络 6 螃蟹——化痰散结 7 紫菜——软坚化痰 8 海带——散结软坚 9 甲鱼——滋阴补肾 10 海参——补肾益精

菌类 1 猴头菇——养胃抗癌 2 黑木耳——养阴补肾 3 白木耳——滋阴润肺 4 香菇——抗癌补虚

调味品类及其他 1 大茴香——暖胃散寒 2 花椒——开胃驱虫 3 酱——开胃和中 4 植物油——滋阴润燥 5 黄酒——活血通脉 6 食盐——调味和中 7 蜂蜜——糖中之王 8 大蒜——止痢杀虫 9 牛奶——补虚生津 10 茶——消食提神 11 胡椒——温胃止痛 12 砂糖——润肺补中 13 醋——开胃消食

养生常用中药 1 人参——大补元气 2 西洋参——益气养阴 3 党参——补气健脾 4 黄芪——补气固表 5 枸杞子——滋补肝肾 6 山药——补脾益阴 7 茯苓——健脾渗湿 8 当归——补血活血 9 决明子——明目润肠 10 天门冬——滋补清肺 11 麦门冬——养阴益胃 12 槟榔——消积驱虫 13 百合——滋阴润肺 14 酸枣仁——宁心安神 15 白茅根——清凉止血 16 菊花——清肝明目 17 金银花——疗疮解毒 18 桑叶——止汗减肥 19 车前草——清热通淋 20 陈皮——健脾化痰 21 蒲公英——清热解毒 22 紫苏叶——解表散寒 23 马齿苋——清热止痢 24 红花——活血通经 25 鱼腥草——清肺解毒 26 薄荷——疏风清热 27 槐花——清肝凉血 28 阿胶——补血滋阴 29 灵芝——滋补强壮 30 冬虫夏草——补肺益肾

<<老中医话说食疗养生>>

章节摘录

插图：枣姜红糖汤：生姜30克，大枣30克，红糖30克。

将生姜切片，大枣去核，加红糖水煎服，每日2次。

具有温经行滞的作用。

适用于月经后期、色黯量少、小腹冷痛、得热则减，或畏寒肢冷、面色苍白、苔薄白、脉沉紧等症。

生姜蜂蜜葱汁：生姜10克，蜂蜜2汤匙，葱15克。

先把生姜、葱洗净后捣取汁液2汤匙，与蜂蜜混合，以热开水冲服，每日饮4~5次。

具有解表散寒，芳香化浊的作用。

主治寒湿证，症见恶心呕吐、泄泻清稀、肠鸣腹泻、身重体倦、胸腹胀闷、头痛、四肢不温、苔白、脉迟。

解生半夏毒汁：因误食生半夏、生南星、生野芋和鱼蟹、禽、兽肉中毒，出现喉舌麻痹的轻度中毒，可用生姜一块（约30克）嚼碎慢咽，或用生姜榨汁，一口一口慢咽，或喝生姜汤，具有解毒作用。

温肺止咳汤：生姜15克，橘皮10克，法半夏10克，甘草5克。

用清水煎煮二次，取200毫升，兑入饴糖30克，分三次温服。

具有温肺止咳化痰的作用。

主治风寒客肺而咳嗽痰多及老年人慢性支气管炎，咳嗽吐大量泡沫样痰等症。

二姜止痛糊：生姜、干姜各50克，苍术10克，当归15克，研末过筛，将药末用95%的酒精调成糊状，敷在风湿及类风湿性关节炎患者疼痛最明显处，然后用装有60 - 100瓦白炽灯泡的烤箱外烤，每日1次，每次20.40分钟，经3-5次治疗后有效。

具有温经散寒，活血止痛的作用。

主治风寒湿痹，筋骨疼痛等症。

生姜半夏汤：姜半夏10克，煎汤取汁50毫升，加生姜汁50毫升，分4次服用。

具有和胃止呕作用。

主治胃气不和，呕吐，心中惕惕不安等症。

传说趣事生姜解毒治喉痛：宋朝·洪迈著的《夷坚志》记载了生姜治愈喉痛的故事：广州府通判杨立之咽喉生疮红肿，溃破而流脓血，寝食俱废，请多位医生诊治都无良策。

遇到名医杨吉老，杨大夫看病后说：“这病很特殊，必须吃生姜一斤，然后才能服药，若不这样治不好。

”杨大夫走后，病人的儿子说：“咽喉溃破流脓疼痛难忍，怎么能再吃生姜呢？”

”疑问之余，又深信名医的医术，抱着试试看的想法，杨立之先吃了一二片生姜，感觉姜的味道甘甜而香，再吃更觉香甜。

吃了半斤时，咽喉疼痛渐渐减轻；吃完一斤生姜，感到姜味辛辣，此时咽喉中已无脓血，可以进食饮用米粥。

再请杨吉老复诊，并询问是何原因。

<<老中医话说食疗养生>>

编辑推荐

《老中医话说食疗养生》：北京中医医院老院长，著名中医脾胃病专家李乾构教授，为您讲说真正的食疗养生。

<<老中医话说食疗养生>>

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>