第一图书网, tushu007.com

<<体质与饮食>>

图书基本信息

书名：<<体质与饮食>>

13位ISBN编号：9787508275970

10位ISBN编号：7508275977

出版时间：2012-5

出版时间：金盾出版社

作者：曹建春，闫剑坤，郑硕　编著

页数：108

字数：68000

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书分9部分，分别介绍湿热、痰湿、血瘀、气郁、气虚、阴虚、阳虚、特禀与平和体质人的常见症状和饮食调养方法。
其内容通俗易懂，科学实用，适合广大群众阅读。

作者简介

王陇德，中国工程院院士，卫生部原副部长，中华预防医学会会长。
现担任第十一届全国人大常委、卫生部“健康中国2020战略研究组”首席专家、卫生部疾病预防控制专家委员会主任委员、浙江大学公共卫生学院院长等职。
长期在公共卫生领域从事行政管理、流行病学和公众健康促进专业研究工作，在《中华医学杂志》等国内外学术期刊发表论文100余篇，主编多部专著。
曾获国家科技进步二等奖、联合国艾滋病规划署颁发的“应对艾滋病杰出领导和持续贡献”奖及世界卫生组织颁发的结核病控制“高川”奖。
为提高国民健康水平，他陆续发表了“中国人需要一场膳食革命”、“中国人需要一场行为革命”、“脑卒中筛查与干预：一项重大的国民保健工程”等科普文章，并出版了《首席专家王陇德谈掌握健康钥匙》科普图书。

曹建春，副主任医师，副教授，医学博士。
从事临床医疗工作15年，主要研究方向是血管疾病的防治、体质与健康、生活质量与长寿等。
发表论文40余篇，主编专著2部，翻译专著1部，参编专著3部。
主持、参加国家级、省部级、地市级课题6项。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

湿热体质篇
湿热体质常见表现自我测评
湿热体质宜食用的食物
湿热体质一周宜选食谱及制作
痰湿体质篇
痰湿体质常见表现自我测评
痰湿体质饮食宜忌
痰湿体质一周宜选食谱及制作
血瘀体质篇
血瘀体质常见表现自我测评
血瘀体质宜食用的食物
血瘀体质一周宜选食谱及制作
气郁体质篇
气郁体质常见表现自我测评
气郁体质饮食宜忌
气郁体质一周宜选食谱及制作
气虚体质篇
气虚体质常见表现自我测评
十大补气食物
气虚体质一周宜选食谱及制作
阴虚体质篇
阴虚体质常见表现自我测评
阴虚体质宜食用的食物
阴虚体质一周宜选食谱及制作
阳虚体质篇
阳虚体质常见表现自我测评
阳虚体质宜食用的食物
阳虚体质一周宜选食谱及制作
特禀体质篇
特禀体质常见表现自我测评
特禀体质饮食宜忌
特禀体质一周宜选食谱及制作
平和体质篇
平和体质常见表现自我测评
平和体质饮食宜忌
平和体质一周宜选食谱及制作

章节摘录

版权页： “ 黄河之水天上来，奔流到海不复回 ”。
位于巴颜喀拉山北麓的约占宗列渠，晶莹清澈的冰川融化汇合成涓涓细流，一路流淌、汇人其他支流，最终在渤海湾与莱州湾交汇处“ 黄河入海流 ”。
在她一路奔腾的过程中，哺育了沿途的九个北方省份，孕育了灿烂的华夏文明。
我们人体中也有这样一条“ 黄河 ”，就是血管。
它发源于左心室，经主动脉、各级小动脉和毛细血管（就像黄河的一个个小的支流），将营养物质和氧气输送给全身各个组织器官，再将代谢的废弃产物和二氧化碳经过毛细血管、各级小静脉、上下腔静脉，运送到右心房。
通过这样的过程使人体得到营养物质、排出代谢废弃产物，使人能够维持正常的生理活动。
但是我们也看到，黄河在途经黄土高原之后卷携了大量的泥沙，部分地区的河床因为泥沙淤积被抬高而形成“ 悬河 ”，河水流动的速度变得缓慢，近年来断流的区域和时间逐渐加大，有时会因为河道的淤塞使得上游的河水无处可去，造成河水泛滥殃及周边村庄……我们的血管也是一样，有些人天生血液黏稠度比较高、血管畸形、血流迟缓而成为血瘀体质。
但是，更多的人是因为不注意饮食，长期缺乏锻炼，情绪压抑或急躁，而使体内的气血运行不畅。
血液在血管内流动缓慢，形成脂质斑块或结晶，或废弃代谢产物淤塞在血管中，使得沿途的组织器官得不到供给，功能发生障碍。
或者因为正常的血流通路被堵住，血液只能改道而行，形成“ 血溢脉外 ”而出血。
所以可以看到，就像黄河之于华夏文明，就像黄河的水利资源之于沿途的城市村庄，“ 血 ”对于人体各个脏腑、组织、器官都非常重要，“ 血 ”的正常运行、供给，是人体各种生理活动的基础，所以血瘀体质像黄河有断流和洪水泛滥的危险一样，容易酿成多种疾病，如心肌梗死、脑血栓等。
所以，对于这种体质的人，要早期引起重视；尤其是有高血压、糖尿病、高脂血症的血瘀体质者，血液更容易变得黏稠、流动缓慢，各种代谢产物更容易使血液循环发生障碍。
因此，一定要做到科学饮食，加强锻炼，控制基础疾病，防止进一步发展。

编辑推荐

《体质与饮食》主要讲人的体质既具有稳定性，又具有可变性，通过干预可使失衡状态得到改善与调整，从而恢复健康。
《体质与饮食》内容通俗易懂，科学实用，适合广大群众阅读。
为维护您的健康出微薄之力。

第一图书网, tushu007.com

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