

<<药食同源祛百病>>

图书基本信息

书名：<<药食同源祛百病>>

13位ISBN编号：9787509139905

10位ISBN编号：7509139902

出版时间：2010-7

出版时间：人民军医

作者：由能力 编

页数：169

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>

## <<药食同源祛百病>>

### 前言

利用药膳食疗医治疾病，在我国历史悠久，积累了丰富的经验。

药膳食疗，既是中医药学宝库的瑰宝，又是传统饮食文化中一颗璀璨的明珠。

药膳和食疗密不可分，食疗既是营养美味的菜肴，又是滋补疗疾的药物。

药膳是由药物、食物和调料搭配而成，是一种特殊的食品。

它是取药物之性，用食物之味，食借药力，药助食威，二者相辅相成，从而达到“药食同疗”的目的。

因此，药膳既不同于一般的中药方剂，又有别于普通的饮食。

它是一种将药物与食物配合在一起，通过烹调加工而成的一种防病治病、保健强身的特殊食品。

我国中医养生，源远流长。

从原始社会民间传说的神农氏尝百草，一日而遇七十毒，开创了“药食同源”的时代起，经殷商时代伊尹发明汤液，到西周时期《周礼·天官》一书记载的疡医遵循“五味、五谷、五药养其病”的原则，说明在周代药膳疗疾已臻成熟。

中医经典著作《黄帝内经》里有13方，其中6方属于药膳。

东汉末年的名医张仲景在《伤寒杂病论》中记载了很多药膳方。

相传他任长沙太守时，长沙瘟疫盛行，他就在衙门口垒起大锅，舍药救人，深受民众爱戴。

## <<药食同源祛百病>>

### 内容概要

食疗是保健的方法之一。

《药食同源祛百病:中医民间药膳食疗防治病方1600例》针对多种常见病选择了一些饮食调理和治疗的方法。

书中所提供的食疗小方主要包括两种类型，一种是由家常食物组成，另一种是由家常食物和中药混合组成。

所选食疗小方组方简单、原料便宜、制作方便、安全有效，非常适合普通家庭采用。

《药食同源祛百病:中医民间药膳食疗防治病方1600例》内容丰富，方法实用，适合广大读者日常参考应用。

## &lt;&lt;药食同源祛百病&gt;&gt;

## 书籍目录

- 第1章 神经系统疾病食疗药膳方 一、防治失眠方 二、防治神经衰弱方 三、防治眩晕方 四、防治头痛方 五、脑病防治方 1.脑卒中防治方 2.脑卒中后遗症 3.口眼喎斜食疗方 六、防治癫痫方
- 第2章 呼吸系统疾病食疗药膳方 一、肺部疾病 1.滋阴润肺方 2.肺结核 3.治肺脓疡方 4.矽肺食疗方 二、胸部疾病 1.胸胁痛,肋痛 2.胸膜炎 3.胸闷气短 三、止咳化痰方 1.杏仁治咳嗽方 2.蜂蜜止咳方 3.梨治咳嗽方 4.咳嗽粥疗方 5.蛋类治咳嗽方 6.汤羹治咳嗽方 7.茶治咳嗽方 8.其他食疗止咳方 四、支气管炎食疗方 1.支气管炎药粥方 2.支气管炎蛋食方 3.其他食疗方 五、哮喘食疗方 1.汤汁类方 2.果蔬类方 3.动物药膳食疗方 六、发热感冒食疗方 1.风热感冒 2.风寒感冒 3.流行性感冒
- 第3章 消化系统疾病食疗药膳方 一、胃病防治 1.补肾和胃方 2.胃病防治方 3.胃下垂防治方 4.胃炎方 5.治呕吐止呃方 6.防治食欲缺乏方 二、便秘方 三、腹泻痢疾食疗方 1.腹泻 2.痢疾 四、治便血方 五、肝胆病防治方 1.慢性肝炎 2.急性肝炎 3.肝硬化 4.脂肪肝 5.胆病
- 第4章 血液循环系统疾病食疗药膳方 一、心脏病 1.心动过速方 2.冠心病方 二、血压血脂调解方 1.高血压方 2.低血压方 3.降压降脂方 4.高脂血症方 三、血液病食疗防治方 1.血液黏稠方 2.贫血防治方 3.体虚贫血方 4.缺铁性贫血方 5.血小板减少性紫癜方 6.再生障碍性贫血方 四、阴虚盗汗方 五、气虚食补方
- 第5章 内分泌系统疾病食疗药膳方 一、防治糖尿病方 1.肉类方 2.禽产品类方 3.鱼类产品方 4.茶饮类方 5.药粥类方 6.药煲类方 二、甲状腺疾病
- 第6章 泌尿系统疾病食疗药膳方 一、通便利尿方 二、治尿频方 三、小便失禁方 四、尿路感染方 五、副肾泌尿生殖器疾病方 六、利尿消肿方 七、肾小球肾炎方 八、慢性肾小球肾炎方 九、泌尿系结石方
- 第7章 五官科疾病食疗药膳方 一、眼科疾病 1.一般性眼病 2.防近视眼 3.红眼病 4.青光眼 5.白内障 6.干眼病 7.夜盲症 二、耳科疾病 1.中耳炎 2.耳鸣 3.耳聋 三、鼻科疾病 1.鼻炎 2.鼻出血 3.鼻塞 四、口腔科疾病 1.口腔炎 2.口干、口裂、口臭 3.口腔溃疡 4.咽喉炎 5.失声 6.咽喉部异物 7.牙周疾病 8.牙痛
- 第8章 男科疾病食疗药膳方 一、阳痿方 二、早泄方 三、遗精方 四、性欲减退方 五、治疗前列腺疾病食疗方
- 第9章 妇产科疾病食疗药膳方 一、妇科疾病 1.月经过多 2.月经少 3.月经后期 4.痛经 5.闭经 6.带下病 7.子宫脱垂、盆腔炎 8.功能性子宫出血 9.更年期 10.不孕症 二、产科疾病 1.妊娠呕吐 2.妊娠腹痛 3.胎动不安 4.产后缺乳 5.产后体虚
- 第10章 儿科疾病保健食疗药膳方 一、儿童保健饮食 二、健脾开胃方 三、小儿慢性胃炎 四、小儿口疮 五、小儿“冰箱病” 六、小儿厌食 七、小儿呕吐 八、小儿遗尿 九、小儿麻疹 十、小儿肺炎 十一、小儿佝偻病 十二、小儿百日咳 十三、小儿疳症 十四、小儿夜啼 十五、小儿惊风 十六、小儿蛲虫蛔虫 十七、小儿流鼻血 十八、小儿扁桃体炎
- 第11章 外科疾病食疗药膳方 一、肛肠科疾病 1.痔疮防治方 2.脱肛 3.疝气 二、风湿痹痛类 1.类风湿关节痛 2.风湿痛 3.关节炎 三、皮肤病食疗药膳方 1.皮肤瘙痒 2.荨麻疹 3.神经性皮炎 四、防治疔疮癬方 五、丹毒防治方 六、跌打损伤 七、治疗冻疮方 八、脚气病 九、骨质疏松方 十、乌发美颜方 1.乌须黑发方 2.防治黄褐斑方 3.粉刺食疗方 4.痤疮食疗方

## <<药食同源祛百病>>

### 章节摘录

方1 石斛蜂蜜茶[配方]石斛5克，蜂蜜少许。

[制用法]将石斛用沸水冲泡后调入蜂蜜。

代茶频饮。

[功效]生津益胃，清热养阴。

适用于糖尿病。

方2 山药水煎汤[配方]山药250克。

[制用法]以上1味加水煎汤，滤汁。

代茶饮。

[功效]健脾补肺，固肾益精。

适用于糖尿病。

方3 乌梅茶[配方]乌梅50克。

[制用法]以上1味，沸水冲泡。

代茶频饮。

[功效]安胃敛肺。

生津止渴。

适用于糖尿病。

方4 枸杞子茶[配方]宁夏枸杞子10克。

[制用法]将枸杞子加水300毫升，煮沸1-2分钟，待冷后，早餐前将浓汁喝完，之后反复冲开水当茶饮，每天4-5杯（每杯200毫升），临睡前将残存枸杞子连水一起细嚼咽下。

[功效]用治糖尿病。

方5 枸杞子五味子茶[配方]枸杞子10克，五味子3克。

[制用法]取枸杞子、五味子置于杯中，用沸水冲泡，加盖焖10分钟，即可当茶饮用。

[功效]适用于糖尿病肝肾不足、肺胃阴虚而见多渴、多尿等症。

夏日伤暑、汗多、心烦、口渴等症也可常服之。

方6 桃树胶玉米须茶[配方]桃树胶15-25克，玉米须30-60克。

[制用法]加水共煎汁饮。

代茶饮。

[功效]用治糖尿病。

<<药食同源祛百病>>

编辑推荐

《药食同源祛百病:中医民间药膳食疗防治病方1600例》由人民军医出版社出版。

<<药食同源祛百病>>

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>