第一图书网, tushu007.com

<<食物是最好的医药4>>

图书基本信息

书名：<<食物是最好的医药4>>

13位ISBN编号：9787530947081

10位ISBN编号：7530947087

出版时间：2006-7

出版时间：天津教育出版社

作者：王国玮

页数：145

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

<<食物是最好的医药4>>

前言

学会食疗，成就健康人最宝贵的是什么，是生命；生命的基石是什么，是健康。
随着历史的发展、社会的进步，人们面对的是信息时代，是充满了挑战、机遇、竞争和发展的时代。迎接这些挑战，就更需要有一个健康的身体。
然而，由于现代社会节奏加快，生活无规律、饮食无节制、工作压力大，再加上自然环境被破坏等因素，打乱了人体的生物钟，致使人们出现“亚健康”状况，产生疾病就是再所难免的了。
.生病后若能正确对待，积极配合治疗，发挥身体自我修复的能力，大多数患者是能恢复如初的。
但在我多年的临床经验中，发现有很大比例的患者不能配合治疗，导致病情加重，造成不可挽回的损失。

<<食物是最好的医药4>>

内容概要

近年来，现代医学逐渐认识到传统的中医药学有着不可替代的作用，中医养生方法被认为是迄今为止最有效的保养机体健康的方法，传统保健食物、中医养生饮食具有抗疲劳、提高机体免疫功能、改善血液循环、促进新陈代谢、降压降脂、抗动脉硬化、抗衰老等作用。

本书作者出身于中医世家，具有20来年的中医临床经验，对中医养生中运用最普及的饮食疗法颇有研究。

如书中讲到腹泻，食疗可用野菜马齿苋。

作者曾以马齿苋为一支往年发病率在90%的部队治疗痢疾，仅仅要求部队成员每天饭后喝碗马齿苋汤，结果当年该部队的痢疾发病率还不到1%。

本书中，作者选择的食疗材料都是这样易购易得的天然良药。

他为我们提供了50种常见病症的食疗方，其中有感冒、失眠、疲乏、高血压、高血脂、糖尿病等，还包括一般人难以启齿的口臭、便秘、痔疮等。

普通的食材只要经巧妙搭配制作，规律服用后，便能发挥出不平凡的功效。

作者简介

王国玮，北京中医医院副主任医师。
出身于中医世家，自幼随父王鸿士教授（全国名老中医，著名中医疑难病，肝病专家）学习中医。
曾在北京中医医院儿科从事临床工作十余年，1996年任北京中医医院肝病科主任，2000年至今任北京中医医院门诊部主任。
在二十年的临床实践中，积累了相当丰厚的经验，尤其擅长于儿童常见病、肝病治疗。
先后在《中医杂志》、《中医药学报》等知名专业刊物上发表论文三十余篇，主编《肾病诊疗》，参与编写《滕宣光幼儿临证验案》、《护士临床用药手册》、《实用中医消化病学》等医学专著。
同时也十年热衷于医学知识的普及活动，经常受邀在中央电视台《健康之路》栏目、中央人民广播电台、北京广播电台等进行健康教育工作，并在《人民日报》、《健康报》、《法制日报》、《北京日报》、《北京晚报》等多家媒体发表科普文章500余篇。

<<食物是最好的医药4>>

书籍目录

序　食疗胜过药疗前言学会食疗，成就健康感冒咳嗽哮喘发热口臭口疮腮腺炎胃痛呃逆便秘腹泻胆结石胆囊炎脂肪肝肝炎肝硬化痔疮肥胖消瘦糖尿病儿童厌食高血压低血压心悸冠心病高血脂痤疮湿疹带状疱疹水痘风疹麻疹失眠头痛头晕疲乏耳鸣抑郁症风湿性关节炎痛风骨质疏松闭经痛经子宫肌瘤乳腺增生肺癌肝癌胃癌胰腺癌乳腺癌

章节摘录

痤疮　痤疮，俗称粉刺、青春痘，是指发于颜面和胸背部的毛囊性红色疹子，是常见于青年人的一种炎症性皮肤病。
为什么会患痤疮?　引发痤疮的因素很多。
现代医学认为内分泌因素中雄性激素起重要作用，可刺激皮脂分泌增多；另外，毛囊皮脂腺导管的角化异常，微生物的感染，免疫学中血清IgG水平提高，及脂肪、糖类、可可等摄入过多，均可改变皮肤表面脂类成分或促使皮脂的产生，从而引发痤疮。
情绪紧张、便秘，及某些化学因子，如矿物油、碘、氨、溴等同样可引发痤疮。
中医认为痤疮是肺热熏蒸、血热郁滞肌肤或平时油腻、辛辣食物吃得太多，造成脾胃积热生湿，外犯皮肤所致。
中医有句名言：“ 膏粱厚味，足生大疖。
”说得就是，肥腻、高热量、高营养的食物吃得过多，可造成皮肤生疮的疾病。
如何预防痤疮？
1. 饮食应以低糖、低脂、清淡易消化的食物为主。
勿过食辛辣食物，多食新鲜蔬菜、水果及富含维生素的食物，健全消化功能。
2. 禁酒戒烟。
酒生湿热，烟助肺热，肺胃热盛，同样可造成或加重痤疮。
3. 早、晚洗脸，保持面部清洁。
常用温水加肥皂清洗患处，油脂类化妆品尽量少用。
4. 发生痤疮后不要用手触摸、挤压，以免细菌侵入，发生感染。
5. 生活规律，避免劳累及便秘。
无规律的生活和精神紧张可加重痤疮。
保持大便通畅，有利于毒素、废物的排泄，减少内热产生，从而预防痤疮的发生。
6. 口服维生素类药物，如维生素B2、维生素B6、复合维生素B等。
以常用量为好。
怎样有针对地进行食疗？
1. 粉刺（点状痤疮）　粉刺是散在的与毛囊一致的如帽针头大、正常肤色的圆锥形丘疹，中嵌有乳酪状半固体的皮脂。
此时多为痤疮初期阶段。
要少吃油腻、辛辣、刺激性食物及海鲜，如肥肉、狗肉、羊肉、鱼虾、巧克力、糖等。
多吃蔬菜、水果，如冬瓜、丝瓜、苦瓜、萝卜、白菜、卷心菜、苹果、梨、西瓜、柚子等。
食疗：清炒苦瓜　用料：苦瓜300克，瘦猪肉30克　制法：　苦瓜洗好去瓤切丝，猪肉切丝。
将猪肉下油锅炒至快熟加苦瓜，再加盐、糖、少量醋，炒熟即可。
功用说明：因粉刺属痤疮初期，多为肺胃热盛而致，苦瓜清热解毒可用来治粉刺。
2. 丘疹性痤疮　此类痤疮多为粉刺发炎后，形成米粒至豌豆大的坚硬小丘疹，呈淡红色或深红色，顶端有小脓疱，破溃或吸收后可形成色素沉着。
饮食上忌酒，忌辛辣、油腻食物，如火锅、海鲜、肥肉、羊肉、狗肉、辣椒、等。
多吃绿豆芽、马齿苋、大白菜、胡萝卜、冬瓜、莴苣、西红柿、茭白、白萝卜、苦瓜、丝瓜、梨、苹果、香蕉、柚子、西瓜等。
食疗：凉拌三苋　用料：鲜苋菜、鲜冬苋菜、鲜马齿苋各100克　制法：　三种苋菜用开水氽至八成熟，捞出备用。
将苋菜放入冷水中浸泡5～10分钟，控去水切寸段，放入盐、味精、香油或花椒油拌匀即可。
功用说明：苋菜清热凉血、利窍通便，冬苋菜清热利湿，马齿苋清热解毒、凉血消肿。
合为清热化湿、解毒消肿，适用于丘疹样痤疮。
3. 脓疱性痤疮　当痤疮继续发展，炎症加剧后，可形成豌豆大或更大的脓疱，破溃后流出黏

稠的脓液，愈后可形成瘢痕。
此类患者饮食要禁酒，忌辛辣、油腻食物，如肥肉、羊肉、狗肉、海鲜，辣椒等。
多吃大白菜、莴苣、芦笋、西红柿、冬瓜、苦瓜、丝瓜、萝卜、梨、苹果、香蕉、柚子等。
　　食疗：萝卜芹菜拌洋葱　　用料：大红萝卜1个，芹菜150克，小洋葱1个　　制法：诸料洗净均切细，加入盐、糖、香油共拌匀即可食用。
　　功用说明：萝卜清热生津，消食化痰，芹菜清热平肝，洋葱健脾理气，和胃消食。
合为清热解毒、凉血利尿，适用于脓疱性痤疮。

编辑推荐

本书特色：　　以“治未病”为宗旨，即如何提高自身的抗病能力，将可能的疾病消灭在无形之中。
取药食兼用之理，平稳、和缓、安全、持久、有效地调节脏腑功能，以达机体稳泰，维护健康之目的。
50种常见病及症状的饮食规划，150道左右健康食谱，帮助全家远离疾病。
中医辨证施治，食疗更有针对性。
所患疾病虽然相同，但诱因不同，表现不同，则配以不同的饮食疗法。
如风寒型感冒，食疗可用香菜葱白汤；风热型感冒，食疗可用薄荷粥；暑湿型感冒，食疗可作荷叶粥。
提供药膳大师的食疗方示范，并配以制作要点提示。
本书简便易行、方便实用，不仅为患者提供配合治疗的饮食方法，同时也为“亚健康”和健康人士提供了科学的养生知识。
继《食物是最好的医药》、《食物是最好的医药2：小食物大功效》、《食物是最好的医药3：补脑直通车》后，洪昭光主编的“食物是最好的医药”系列丛书的第四本！
北京中医医院门诊部主任王国玮结合20多年的中医临床经验，针对感冒、发热、便秘、耳鸣、失眠、胃痛、高血压、低血压、带状疱疹、痤疮等50种常见病症开出饮食处方，病症涉及内科、外科、皮科、妇科、儿科、骨科、肛肠科等。
本书选择的五十个常见病证的养生食疗方，是参考了许多中医养生食疗书籍，并结合笔者二十多年临床经验而奉献给广大读者的，饮食处方材料易购，具有简便易行、方便实用的特点，对减轻病痛、恢复健康有很好的促进作用。
同时“亚健康”、健康人士也可从书中得到科学的养生知识。

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