第一图书网, tushu007.com

# <<健康宜忌6000例>>

## 图书基本信息

书名：<<健康宜忌6000例>>

13位ISBN编号：9787535646064

10位ISBN编号：7535646069

出版时间：2011-9

出版时间：湖南美术出版社

作者：胡维勤

页数：352

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

## 内容概要

掌握科学的饮食搭配法则，对我们的健康非常重要。
知道哪些食物搭配营养最佳，哪些食物不可一起食用，这是我们获取健康饮食的首要条件。

本书是我国著名医学科学家打造的权威健康饮食指导宝典，也是迄今为止市面上最厚、最全的宜忌知识大全集。

全书收录6000多组居家生活必须掌握的宜忌组合案例，其中不仅有3000多组日常必吃食材的宜忌搭配，更包括3000余组疾病、药物、人群、养生的食物宜忌搭配。
全书以《中国居民健康膳食指南》为依据，科学筛选、精心编排，兼具权威性、实用性与科学性，直观的版式设计方便您随时查用。

## 作者简介

国家领导人专职保健医生 著名医学科学家 中国人民解放军总参警卫局保健处主任医师
1961年毕业于上海第二医科大学医疗系，曾师从于著名内科医师乐文照和著名老中医祝谌予教授。
1971年调至北京中南海门诊部做专职医疗保健医生，曾先后担任过朱德总司令、华国锋主席的专职保健医生，受命参加李先念、胡耀邦等同志的会诊和保健工作，被国务院评为“有突出贡献的医学科学家”。
1990年被中央保健委员会授予荣誉证书和荣誉奖状，享受国务院颁发政府特殊津贴。

## 书籍目录

Part 1 食物搭配宜忌 蔬菜类 菠菜 白菜 包菜 生菜 韭菜 油菜 空心菜 小白菜 黄花菜 芹菜 雪里蕻 茼蒿 苋菜 青椒 辣椒 葱 花菜 茭白 苦瓜 黄瓜 南瓜 冬瓜 丝瓜 竹笋 芦笋 莴笋 山药 土豆 西红柿 西葫芦 绿豆芽 白萝卜 胡萝卜 洋葱 茄子 芋头 莲藕 红薯 马蹄 蒜薹 木耳菜 玉米 香菜 芸豆 蛮显 马齿苋 香椿 扁豆 百合 黑木耳 银耳 香菇 蘑菇 平菇 肉禽蛋类 猪肉 猪肝 猪肚 猪蹄 猪血 牛肉 牛肝 羊肉 兔肉 鸡肉 鸭肉 狗肉 鸡蛋 鸭蛋 鹌鹑蛋 松花蛋 鸽子蛋 水产类 鲤鱼 鲫鱼 鲢鱼 鳝鱼 草鱼 鱿鱼 鲍鱼 青鱼 鲇鱼 牡蛎 黄鱼 海参 甲鱼 螃蟹 虾 带鱼 田螺 泥鳅 干贝 海蜇 紫菜 海带 水果类 梨 苹果 草莓 香蕉 西瓜 葡萄 橘子 柚子 甜瓜 榴莲 枇杷 杏 木瓜 杨梅 哈密瓜 樱桃 李子 桃子 猕猴桃 菠萝 柿子 石榴 山楂 柠檬 桂圆 红枣 桑葚 荔枝 其他类 大米 小米 小麦 糯米 板栗 葵花子 南瓜子 开心果 芝麻 莲子 花生 核桃 豆腐 红豆 绿豆 黄豆 牛奶 绿茶 白酒 红糖 白糖 醋Part 2 常用物与食物搭配宜忌 常用中药与食物搭配宜忌 丹参 人参 枸杞 菊花 甘草 蜂蜜 白术 西洋参 北沙参 太子参 冬虫夏草 鹿茸 阿胶 何首乌 当归 黄连 牡丹皮 白芷 茯苓 冬瓜皮 车前子 附子 决明子 巴豆 槐花 白芍 黄芪 杜仲 天花粉 金银花 鱼腥草 五味子 五加皮 红花 罗汉果 燕窝 薄荷 田七 地黄 韭菜子 板蓝根 巴戟天 补骨脂 肉苁蓉 女贞子 菟丝子 大黄 麦冬 黄精 桑螵蛸 海螵蛸 防风 辛夷 仙茅 肉桂 半夏 川贝母 常用西药与食物搭配宜忌 氯霉素 红霉素 青霉素 阿莫西林 阿司匹林 头孢菌素 维生索A 维生素B1 维生素B2 维生素C 维生素D 维生素E 甲硝唑 磺胺药 呋喃唑酮 利福平Part 3 不同人群饮食宜忌 婴幼儿 儿童 学生 成年人 男性 女性 孕妇 产妇 老年人 脑力劳动者 体力劳动者 电脑工作者Part 4 常见病症饮食宜忌 感冒 哮喘 肺炎 百日咳 扁桃体炎 咳嗽 头痛 腹胀 腹泻 高脂血症 高血压 尿毒症 糖尿病 冠心病 心绞痛 贫血 胆结石 肝硬化 肾小球肾炎 动脉硬化 肝炎 脂肪肝 胃炎 胃及十二指肠溃疡 老年痴呆症 慢性支气管炎 腮腺炎 慢性咽炎 痛风 失眠 心悸 眩晕 肥胖症 过敏症 尿频 便秘 痢疾 继发性骨质疏松症 痤疮 痔疮 类风湿性关节炎 骨折 产后缺乳 带下病 闭经 妊娠高血压 痛经 早孕反应 功能性子宫出血 女性更年期综合征 前列腺肥大Part 5 四季养生饮食宜忌 春季 春季养生饮食之宜 春季提高免疫力宜补充 维生素 春季助阳活血宜吃韭菜 春季养血明目宜多吃荠菜 春季调中养颜宜吃樱桃 春季化痰养肺宜吃枇杷 春季养生饮食之忌 春季忌多食温热、辛辣食物 春季孕妇忌食用荠菜 春季进补忌直接食用采集的花粉 春季中风患者忌吃鲚鱼 春季忌多吃鸡肉和眷笋 春季忌无节制食香椿 春季食用菠菜忌去根 春季疾病预防 流行性感冒 手足口病 上呼吸道感染 呼吸道传染病 夏季 夏季养生饮食之宜 夏季清心润肺宜吃百合 夏季提高免疫力宜吃凉拌菜 夏季保护肠道宜吃杀菌蔬菜 夏季祛除暑热宜多食鸭肉 夏季消暑解毒宜多食绿豆 夏季解热消暑宜饮绿萘 夏季补虚祛湿宜多食鳝鱼 夏季食用水果宜分寒热体质 夏季防中暑宜多吃舍钾食物 夏季饮食宜适当吃酸味食物 夏季饮食宜以素淡为主 夏季清热排毒宜吃富水蔬菜 夏季养生饮食之忌 夏季忌多食热性调料 夏季忌贪食冷饮 夏季熬绿豆汤时忌加矾 夏季食用苦瓜忌选红黄色 夏季忌多吃寒凉食物 夏季忌多食坚果 夏季忌多食青蛙肉 夏季防细菌忌饮冷牛奶 夏季疾病预防 腹泻、肠道不适 空调病 中暑 细菌性痢疾 沙眼 热感冒 牙周炎 秋季 秋季养生饮食之宜 秋季保护眼睛宜多吃柑橘类水果 秋季抗癌润肠宜多食苹果 秋季饮食宜讲究凉润 秋季补脾健肾宜多食板栗 秋季益肺去燥宜喝青茶 秋季饮食养生宜补充核黄素 秋季养生饮食之忌 秋季预防中毒忌食蜂蜜 秋季防寄生虫忌生食鲜藕 秋季预防柿石忌赍食柿子 秋季防感染忌生食花生 秋季防止中毒忌生食银杏 秋季出游忌食不卫生食物 秋季疾病预防 关节炎 胃病复发 肺炎秋燥症 哮喘发作 抑郁 皮肤感染 秋雨病 伤风感冒 中风 心血管疾痛 肺结核 过敏性鼻炎 腹泻 动物咬伤 气管炎 秋燥症 病毒性肝炎 冬季 冬季养生饮食之宜 冬季护肤养颜宜补充堆生素 冬季防感冒宜多吃红色食品 冬季补充营养宜吃养麦 冬季清肺润喉宜多吃橄榄 冬季宜适当吃点甘寒之食 冬季养生饮食之忌 冬季阴虚者忌食用偏温性食物 冬季进补忌凡补必肉 冬季热淋患者忌食南瓜 冬季感冒忌随使进补 冬季忌用喝酒来御末 冬季忌盲目食用构内 冬季疾病预防 慢性支气管炎 鼻出血 青光眼 口角炎

## 编辑推荐

《健康宜忌6000例》编辑推荐：最权威、最完整的居民饮食宜忌指导宝典。

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