

<<补课不如补脑>>

图书基本信息

书名：<<补课不如补脑>>

13位ISBN编号：9787536053021

10位ISBN编号：7536053029

出版时间：2008-6

出版时间：花城出版社

作者：黄业芳 主编

页数：232

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>

<<补课不如补脑>>

内容概要

中医的药膳食疗源远流长，它不但对病人有辅助治疗的作用，对健康人有保健防病的作用，对青少年儿童更有健体益智的作用。

青少年儿童的生长发育除了必须有一定物质基础之外，还要依赖全身五脏六腑的强健、协调与相互为用，以维持旺盛的新陈代谢。

本书分别从调脏腑健体益智，调病症健体益智两大方面介绍一些实用的健体益智药膳食疗，同时还介绍常用健体益智药物，常用健体益智蔬果，提供给广大家长及青少年儿童选择，以帮助孩子在生长发育过程中长得更聪颖、更高大、更威猛、更可爱。

针对青少年儿童每一种常见疾病从生活与饮食宜忌、药膳推荐进行介绍，并对每一种药膳都分别从原料组成、制作与用法、药膳功效、专家提示等也逐一作了解释。

<<补课不如补脑>>

作者简介

黄业芳，广东罗定市人，1969年毕业于广州中医学院医疗系。

现任中山大学附属第一医院中医科主任医师，中西医结合临床硕士研究生导师，深圳中山泌尿外科医院中医科教授，中山大学家庭医生门诊部中医科教授。

兼任中国老年学会中医研究委员会副主任委员，中华中医药学会眩晕专业

<<补课不如补脑>>

书籍目录

调脏腑健体益智篇 健脑益智助长药膳 健脾胃益智助长药膳 健肾益智助长药膳 健心益智助长药膳 健肝胆益智助长药膳 健肺益智助长药膳 调病症健体益智篇 考前紧张综合症 记忆力下降 失眠多梦 多汗 消化不良 厌食症 胃窦炎 肾炎 肾病综合症 锌缺乏症 贫血 蚕豆黄 慢性扁桃体炎 口疮 地图舌 支气管哮喘 过敏性鼻炎 鼻出血 鼻窦炎 慢性咽炎 中耳炎 原发性痛经 痤疮 雀斑 皮肤湿疹 腹泻 便秘 遗尿症 肥胖症 消瘦 助长高 癫痫 佝偻病 智能落后（脑发育不全） 脑积水 多动症（注意缺陷多动综合症） 慢性颈淋巴结炎（瘰疬） 鞘膜积液 疝气 百日咳常用健体益智药物 益智仁 巴戟天 肉苁蓉 续断 蛤蚧 孩儿参 人参 党参 黄芪 白术 西洋参 熟地黄 砂仁 陈皮 山药 大枣 鹿茸 冬虫夏草 紫河车 当归 白芍 阿胶 枸杞子 龙眼肉 何首乌 茯苓 薏米仁 莲子 沙参 玉竹 百合 麦门冬 龟板 鳖甲 乌骨鸡 山楂 麦芽 鸡内金 莱菔子 芡实 黑芝麻 银耳 天麻 三七 丹参 川芎 生姜 独脚金 使君子 灵芝 海马 常用健体益智蔬果 番茄 马铃薯 洋葱 胡萝卜 菠菜 黄瓜 包心菜 芦笋 黄大豆 大蒜 冬瓜 苹果 香蕉 猕猴桃 橙子 葡萄 西瓜 木瓜 樱桃 柠檬 梨 芒果

<<补课不如补脑>>

章节摘录

调脏腑健体益智篇健脑益智助长药膳脑居颅内，为髓之海，元神之府，为生命的枢机，主宰人体的生命活动，是产生认识、情感、意志和行为的器官。

儿童的生长、智力的发育都要依赖脑的健康。

脑健康就能视物精明、听力聪颖、嗅觉灵敏、运动如常、轻劲有力，智力发育良好。

相反，脑不健康，就会视物不清、听力失聪、嗅觉不灵、感觉迟钝、运动乏力、懈怠安卧、智力低下等等。

因此，我们可以适当运用药膳健脑，帮助儿童益智助长。

生活及饮食宜忌在日常生活中，儿童如果坚持食用健脑食品，不仅大脑（脑神经）的结构和功能可以改善，而且智商指数和学习成绩也会得到提高。

运动和与同龄人之间的交流对未成年人的大脑发育非常重要，要经常提供和创造条件给小孩进行科学运动和参加集体活动。

本类药膳多为补益药，当有感冒、发热、便秘等不适者应暂缓使用。

饮食应该尽量新鲜，品种种类要多种多样，只有这样才有利于身体营养的平衡、大脑的发育、身体的健康。

药膳推荐精盐粥油【原料】大米250克，精盐适量。

【制作及用法】用清水洗净大米，放进粥锅内，加进适量清水，先用武火后用文火煮粥。

煮至粥稠将好时，取出浮面的稠原粥（又称稠粥汤、粥油），加入精盐调味，待温，随量食用，每日一次。

【药膳功效】大米性味甘平，有补中益气、健脾和胃作用。

取粥油伴精盐就能滋阴长力，健五脏益脑髓，助长益智。

黄精蒸鸡【原料】黄精、党参、山药各30克，母鸡1只（重约1000克），生姜、食盐各适量。

【制作及用法】将鸡宰杀，去毛及内脏，洗净，剁成1寸左右的块状，放入沸水锅烫3分钟捞出，洗净血沫，装入汽锅内，加入葱、姜、食盐，再加入黄精、党参、山药，盖好汽锅盖，上笼蒸3小时即成。

空腹时食用，吃鸡喝汤。

【药膳功效】党参性味甘温，可以补气，黄精具有很好的滋阴补脑的功效，母鸡是大补气阴和元气的佳品，几者合用使本药膳能养气补脑，健体助长。

<<补课不如补脑>>

编辑推荐

《补课不如补脑》由广东省出版集团，花城出版社出版。

<<补课不如补脑>>

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>