

<<常见病食疗王>>

图书基本信息

书名：<<常见病食疗王>>

13位ISBN编号：9787538871388

10位ISBN编号：7538871381

出版时间：2013-1

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：《健康大讲堂》编委会

页数：383

字数：150000

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>

## <<常见病食疗王>>

### 内容概要

常见病对症食疗百科全书。  
用对方法，吃走疾病，吃出健康。  
爱惜身体，重视食疗法，日常生活食疗原则、技巧、宜忌全面详解，指导您做自己最好的医生。

不同的病，不同的吃法，常见病如何食疗？

让最权威的专家告诉您！

本书详细介绍了79种常见病的黄金饮食原则，按照疾病类型分为十大类型，158种特效药材、食材养生功效大解析，全面告诉您如何科学食用有效控制常见病，对症推荐317道本草食疗方，指导您从三餐出发，战胜疾病，从此得健康。

## <<常见病食疗王>>

### 作者简介

《健康大讲堂》编委会集聚中国大陆与中国台湾在养生保健领域最有影响力的专家、教授团队，涵盖保健营养大师、著名医学科学家、著名儿科专家、知名孕产科医师、知名烹饪大师、中国台湾地区知名营养师、知名中医师，强强联手，全心为您，致力于打造国内最具阅读价值与影响力的养生健康类书籍，传播最健康的饮食理念、养生理论、保健方式，为全民健康生活出谋划策，已出版发行《百姓养生菜1688例》、《养生相宜与相克速查全书》、《怀孕分娩育儿大全书》、《糖尿病食疗王》、《高血压食疗王》、《汉方蔬果养生圣经》等书籍，累积发行量已突破百万。

<<常见病食疗王>>

书籍目录

Part 1 爱惜身体，重视食疗

寓医于食，防治疾病

1. 食疗的概念
2. 食物为什么能用于治疗
3. 食疗的原则
4. 食疗的类型
5. 食疗配伍禁忌
6. 合理膳食
7. 四季食疗注意事项

Part 2 神经及精神科常见疾病本草食疗方

神经衰弱

神经衰弱本草食疗

桂圆黑枣汤

乌龟百合红枣汤

小米鸡蛋羹

猪肝桃仁汤

失眠

失眠本草食疗

远志锁阳乌鸡汤

远志还丹酒

红枣桂圆莲子粥

桂花莲子饮

抑郁症

抑郁症本草食疗

柏子仁大米羹

菠萝甜汤

香附陈皮炒肉

佛手合欢酒

帕金森病

帕金森病本草食疗

蒜香蚕豆

薄荷茶

天麻川芎鱼头汤

蝎子炖鸡

坐骨神经痛

坐骨神经痛本草食疗

五胡鸭

花椒猪手冻

附子蒸羊肉

强筋党参牛尾汤

Part 3 五官科常见疾病本草食疗方

口腔溃疡

口腔溃疡本草食疗

大米决明子粥

蒜蓉菠菜

<<常见病食疗王>>

莲子萝卜汤  
胡萝卜苦瓜汤  
鼻炎  
鼻炎本草食疗  
辛夷蘑菇豆腐汤  
黄花菜鱼头汤  
丝瓜络煲猪瘦肉  
葱白红枣鸡肉粥  
咽炎  
咽炎本草食疗  
香菇竹笋瘦肉汤  
冬瓜薏米煲老鸭  
蒲公英罗汉果茶  
薄荷西米粥  
耳鸣、耳聋  
耳鸣、耳聋本草食疗  
人参鹌鹑蛋  
熟地黄双味肠粉  
归芪猪肝汤  
茱萸枸杞瘦肉汤  
结膜炎  
结膜炎本草食疗  
桑杏菊花甜汤  
花菜炒西红柿  
黄花菜马齿苋汤  
丝瓜猪肝汤  
白内障  
白内障本草食疗  
木耳炒鸡肝  
黄瓜圣女果  
凉拌虎皮椒  
党参枸杞猪肝粥  
夜盲症  
夜盲症本草食疗  
钩藤白术饮  
枸杞叶猪肝汤  
桑麻糖水  
菠菜玉米枸杞粥  
青光眼  
青光眼本草食疗  
茉莉紫罗兰茶  
凉拌马齿苋  
枸杞叶糯米粥  
菠菜羊肝汤  
Part 4 消化系统常见疾病本草食疗方  
慢性胃炎  
慢性胃炎本草食疗

## &lt;&lt;常见病食疗王&gt;&gt;

韭菜子蒸猪肚  
党参鳝鱼汤  
酸奶木瓜甜汤  
白果煲猪小肚  
胃及十二指肠溃疡  
胃及十二指肠溃疡本草食疗  
佛手元胡猪肝汤  
黄连甘草汁  
田七郁金炖乌鸡  
糖蜜红茶饮  
胃下垂  
胃下垂本草食疗  
补胃牛肚汤  
山楂肉丁汤  
姜韭牛奶  
枣参茯苓粥  
慢性病毒性肝炎  
慢性病毒性肝炎本草食疗  
茵陈炒花甲  
玉米须煲蚌肉  
白芍红豆鲫鱼汤  
虎杖解毒蜜  
脂肪肝  
脂肪肝本草食疗  
赤豆薏苡炖鹌鹑  
泽泻枸杞粥  
橙汁冬瓜条  
山楂薏米荷叶茶  
肝硬化  
肝硬化本草食疗  
枸杞炖甲鱼  
溪黄草泥鳅汤  
猪苓垂盆草粥  
玉米车前大米粥  
便秘  
便秘本草食疗  
土豆炒蒜薹  
香蕉甜汤  
黄连杏仁汤  
大黄通便茶  
痢疾  
痢疾本草食疗  
蒜蓉马齿苋  
苹果番荔枝汁  
大蒜银花茶  
黄连白头翁粥  
痔疮

<<常见病食疗王>>

痔疮本草食疗

核桃仁拌韭菜

西瓜绿豆鹌鹑汤

槐花大米粥

生地绿茶饮

胃癌

胃癌本草食疗

黄连冬瓜鱼片汤

山楂消食汤

佛手娃娃菜

西蓝花双菇

食管癌

食管癌本草食疗

南瓜百合甜点

莱菔子大米粥

老鸭汤

沙参竹叶粥

直肠癌

直肠癌本草食疗

山药大蒜蒸鲫鱼

二白饮

银花茅根猪手汤

芦荟炒马蹄

Part 5 呼吸系统常见疾病本草食疗方

感冒

感冒本草食疗

白芷鱼头汤

桑叶发汗汤

菊豆枸杞汤

石膏退热粥

苦瓜排骨汤

白扁豆山药粥

冬瓜排骨粥

豆浆蜜

慢性支气管炎

慢性支气管炎本草食疗

柚子炖鸡

果仁鸡蛋羹

蜜心雪梨

桑白杏仁茶

哮喘

哮喘本草食疗

麻黄陈皮瘦肉汤

菊花桔梗雪梨汤

天南星冰糖水

紫菀款冬猪肺汤

肺炎

<<常见病食疗王>>

肺炎本草食疗

罗汉果瘦肉汤

复方菊花茶

白果扒草菇

四仁鸡蛋粥

肺结核

肺结核本草食疗

百部甲鱼汤

猪肺花生汤

鸡蛋银耳浆

冬瓜白果姜粥

肺癌

肺癌本草食疗

玉竹沙参焖老鸭

加味绿茶

白及玉竹养肺饮

党参百合粥

肺脓肿

肺脓肿本草食疗

银翘茶

蒲公英银花饮

旋覆花乳鸽止咳汤

复方鱼腥草粥

Part 6 心脑血管常见疾病本草食疗方

冠心病

冠心病本草食疗

当归田七乌鸡汤

玫瑰香附茶

玉竹煮猪心

丹参酒

桂参红枣猪心汤

天麻地龙炖牛肉

丹参山楂大米粥

参归山药猪腰汤

心律失常

心律失常本草食疗

双仁菠菜猪肝汤

莲子猪心汤

何首乌炒猪肝

田七丹参茶

心肌炎

心肌炎本草食疗

防风苦参饮

黄柏知母酒

绿豆马齿苋汤

丁香绿茶

慢性肺源性心脏病



<<常见病食疗王>>

慢性肺源性心脏病本草食疗

虫草红枣炖甲鱼

枇杷桑白茶

川贝杏仁粥

五味子炖肉

贫血

贫血本草食疗

阿胶牛肉汤

归芪补血乌鸡汤

黄芪鸡汁粥

猪肝汤

高血压

高血压本草食疗

山药芝麻羹

山楂降压汤

蒜蓉蒸丝瓜

西瓜葡萄柚汁

脑血管硬化

脑血管硬化本草食疗

川芎白芷鱼头汤

菊花山楂赤芍饮

决明子苦丁茶

薏米南瓜浓汤

脑梗死

脑梗死本草食疗

丹参桃红乌鸡汤

天麻川芎枣仁茶

桂枝莲子粥

绞股蓝茶

Part 7 内分泌代谢常见疾病本草食疗方

糖尿病

糖尿病本草食疗

女贞子鸭汤

凉拌苦瓜

荷叶甘草茶

葛根猪肝汤

高脂血症

高脂血症本草食疗

木耳炒山药

山楂玉米须茶

枸杞佛手粥

银耳枸杞汤

甲亢

甲亢本草食疗

牡蛎豆腐羹

香菇枣仁甲鱼汤

生地黄煲龙骨

## &lt;&lt;常见病食疗王&gt;&gt;

玫瑰夏枯草茶  
甲状腺肿大  
甲状腺肿大本草食疗  
海带炖排骨  
蛋花西红柿紫菜汤  
昆布姜汤  
薏米黄瓜拌海蜇  
Part 8 泌尿系统常见疾病本草食疗方  
前列腺炎  
前列腺炎本草食疗  
车前子田螺汤  
竹叶茅根饮  
桑葚猕猴桃奶  
薏米瓜皮鲫鱼汤  
慢性肾小球肾炎  
慢性肾小球肾炎本草食疗  
茯苓猪骨汤  
玉米须鲫鱼汤  
赤小豆煲乳鸽  
车前子荷叶茶  
肾结石  
肾结石本草食疗  
石韦蒸鸭  
金钱草煲蛙  
凉拌双笋  
马蹄茅根茶  
肾结核  
肾结核本草食疗  
虫草炖雄鸭  
天冬竹茹茶  
荠菜四鲜宝  
党参麦冬瘦肉汤  
尿路感染  
尿路感染本草食疗  
苦瓜牛蛙汤  
乌梅汁  
青螺煲鸭肉  
通草车前子茶  
阳痿  
阳痿本草食疗  
红枣鹿茸羊肉汤  
巴戟羊藿鸡汤  
牛鞭汤  
虫草海马炖鲜鲍  
早泄  
早泄本草食疗  
北芪枸杞炖乳鸽

<<常见病食疗王>>

桑螵蛸鸡汤  
芡实莲须鸭汤  
海螵蛸鱿鱼汤  
遗精  
遗精本草食疗  
甲鱼芡实汤  
三味鸡蛋汤  
五子下水汤  
金锁固精鸭汤  
膀胱癌  
膀胱癌本草食疗  
蒜子芦笋煲鱼头  
黄芪鲫鱼  
马蹄炒香菇  
西瓜汁  
男性不育症  
男性不育症本草食疗  
鹿茸炖乌鸡  
杜仲狗肉煲  
五味子爆羊腰  
当归苁蓉炖羊肉  
Part 9 妇科常见疾病本草食疗方  
月经不调  
月经不调本草食疗  
益母草鸡汤  
艾叶止痛粥  
活血乌鸡汤  
当归芍药多味排骨  
阴道炎  
阴道炎本草食疗  
黄柏上海青排骨汤  
大芥菜红薯汤  
鸡蛋马齿苋汤  
半枝莲蛇舌草茶  
乳腺炎  
乳腺炎本草食疗  
绿豆镶莲藕  
木香薏米牛蛙粥  
金银花绿豆粥  
蒲公英鱼腥草茶  
妊娠反应  
妊娠反应本草食疗  
紫苏叶砂仁鲫鱼汤  
红枣党参茶  
香菜鱼片汤  
生姜牛奶  
胎动不安

## &lt;&lt;常见病食疗王&gt;&gt;

胎动不安本草食疗

寄生山药炖鸡汤

苏梗饮

葡萄干红枣汤

阿胶猪皮汤

乳汁不行

乳汁不行本草食疗

当归牛腩

黄花菜肉丝汤

木瓜猪手汤

通草丝瓜对虾汤

妇女绝经期综合征

妇女绝经期综合征本草食疗

山茱萸丹皮炖甲鱼

党参红枣猪心汤

麦枣桂圆汤

鸭子炖黄豆

乳腺癌

乳腺癌本草食疗

荔枝核粥

黑芝麻拌莴笋丝

青皮炒兔肉

胡萝卜马蹄汤

子宫癌

子宫癌本草食疗

黑木耳藕节炖猪肉

冬瓜薏米鸭

香菇豆腐汤

无花果饮

Part 10 儿科常见疾病本草食疗方

小儿流涎

小儿流涎本草食疗

陈皮猪肚粥

山药益智仁扁豆粥

白术黄芪煮鱼

山药绿豆汤

小儿厌食症

小儿厌食症本草食疗

山药鸡内金鳝鱼汤

羊肉草果豌豆粥

开胃苹果丁

山药炖猪血

小儿疳积

小儿疳积本草食疗

人参佛手猪心汤

佛手薏米粥

红枣带鱼粥

## &lt;&lt;常见病食疗王&gt;&gt;

牛奶莲子麦片粥  
小儿腹泻  
小儿腹泻本草食疗  
四神沙参猪肚汤  
山药糯米粥  
石榴苹果汁  
苹果红糖饮  
小儿遗尿  
小儿遗尿本草食疗  
四味猪肚汤  
猪腰枸杞大米粥  
山药莲子羹  
山茱萸覆盆子奶酪  
小儿惊风  
小儿惊风本草食疗  
石决明小米瘦肉粥  
天麻炖鹌鹑  
蝉蜕薄荷饮  
天麻钩藤饮  
小儿夏热  
小儿夏热本草食疗  
薄荷竹叶茶  
豆腐冬瓜汤  
太子参莲子羹  
西瓜橙子汁  
小儿单纯性肥胖症  
小儿单纯性肥胖症本草食疗  
荠菜魔芋汤  
菠萝汁  
山楂麦芽茶  
纤瘦蔬菜汁  
百日咳  
百日咳本草食疗  
川贝蒸鸡蛋  
桑白葡萄果冻  
鲜百合粳米粥  
浙贝母粥  
Part 11 骨科常见疾病本草食疗方  
痛风  
痛风本草食疗  
木瓜汁  
苹果燕麦牛奶  
樱桃苹果汁  
威灵仙牛膝茶  
骨质疏松  
骨质疏松本草食疗  
酒酿蛋花

## &lt;&lt;常见病食疗王&gt;&gt;

板栗玉米煲排骨  
川牛膝炖猪手  
养生黑豆奶  
骨质增生  
骨质增生本草食疗  
补骨脂芡实鸭汤  
玉竹西洋参茶  
胡萝卜蒸牡蛎  
排骨板栗鸡爪汤  
肩周炎  
肩周炎本草食疗  
散寒排骨汤  
附子生姜炖狗肉  
川乌粥  
炒蛇片  
风湿病  
风湿病本草食疗  
生姜肉桂炖猪肚  
桑寄生连翘鸡脚汤  
土茯苓薏米蝎子汤  
薏米桑枝水蛇汤  
颈椎病  
颈椎病本草食疗  
羌活川芎排骨汤  
排骨桂枝板栗汤  
山药鳝鱼汤  
川芎桂枝茶  
腰椎间盘突出  
腰椎间盘突出本草食疗  
骨碎补脊骨汤  
板栗排骨汤  
黑豆猪皮汤  
板栗桂圆粥  
Part 12 皮肤科常见疾病本草食疗方  
系统性红斑狼疮  
系统性红斑狼疮本草食疗  
当归猪手汤  
灵芝丹参粥  
生地黄玄参汤  
桑葚橘子汁  
痤疮  
痤疮本草食疗  
莲子红枣花生汤  
降火翠玉蔬菜汤  
黄瓜芦荟大米粥  
丝瓜金银花饮  
湿疹

<<常见病食疗王>>

湿疹本草食疗

归芪防风瘦肉汤

枳实薏米冬瓜粥

马蹄煲乳鸽

防风荆芥饮

牛皮癬

牛皮癬本草食疗

金银花连翘饮

葛根花粉粥

洋葱炒芦笋

黑木耳牛蒡红薯面

脱发症

脱发症本草食疗

何首乌黑豆乌鸡汤

菟丝子烩鳝鱼

枸杞黄精炖白鸽

何首乌黑芝麻茶

.....

## &lt;&lt;常见病食疗王&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：病症简介：口腔溃疡又称为“口疮”，是发生在口腔黏膜上的浅表性溃疡，大小可从米粒至黄豆大小、成圆形或卵圆形。

溃疡面为凹型，周围充血。

症状剖析：口腔溃疡是发生在口腔黏膜上的浅表性溃疡，米粒或黄豆般大小，呈圆形或卵圆形，溃疡面凹陷、周围充血、并且有灼痛，食入刺激性食物后加剧疼痛，好发于唇、颊、舌缘等，一般1—2可以自愈。

病因探究：复发性口腔溃疡常与缺乏B族维生素以及消化道疾病有关，如胃溃疡、十二指肠溃疡、慢性肝炎、肠炎等有关。

原发性口腔溃疡的诱因可能是局部创伤、精神紧张、上火及维生素或微量元素缺乏等。

易发人群：大人、小孩均可患此病。

民间秘方 1.取决明子、牛膝各9克，沙参、枸杞各15克，洗净。

锅内加入4味药材，加水适量，煎煮30分钟，去渣取汁，加入蜂蜜调匀即可饮用。

一日一次。

有滋阴清热、养肝明目、抑制口腔细菌的功效，适用于口腔溃疡、青光眼等症。

2.取20克决明子、10克枸杞、3克菊花分别洗净，入杯中加沸水冲泡，焖15分钟即可代茶饮。

可疏风清热、清肝泻火、活血解毒，改善头晕目眩、烦躁易怒、高血压等症。

饮食宜忌 口腔溃疡是由病毒或细菌侵入口腔造成的，所以如果能够抑制病菌的活性，便可缓解甚至治愈口腔溃疡，决明子、金银花、黄芩、川芎、红花、五倍子、龙胆草、葡萄干、乳酪、香菇等中药食材具有抑制口腔细菌的功能，可选用；口腔溃疡多由于缺乏B族维生素引起的，所以可选用富含B族维生素的食物，如黄豆、小麦胚芽、黑米、花生、鸡肝、鸡蛋、香菇、牛奶、菠菜等；富含锌、维生素B1、维生素B2、维生素C的食物，可以促进创面愈合，如牡蛎、动物肝脏、瘦肉、蛋类、花生、茄子、胡萝卜、白萝卜、白菜、橙子等；×忌吃辛辣、香燥、温热、动火的食物，如葱、姜、韭菜、蒜、辣椒、胡椒、牛羊肉、狗肉等。

×忌吃含有酒精、咖啡等刺激性的饮料，如白酒、咖啡、浓茶、碳酸饮料等。

特效药材食材 壹 决明子 | 性味 | 性凉，味甘、苦。

| 功效 | 具有清肝明目、利水通便、抑制细菌的功效。

决明子的醇提取物对葡萄球菌、白喉杆菌及伤寒、副伤寒、大肠杆菌等均有抑制作用，对口腔溃疡有很好的防治作用。

另外，决明子还含大黄酚、大黄素、芦荟大黄素、大黄酸、大黄素葡萄糖苷、大黄素蒽酮等成分，可以促进胃肠蠕动，具有降低胆固醇，预防便秘的作用。

| 禁忌 | 脾胃虚寒、腹泻者忌食。

贰 菠菜 | 性味 | 性凉，味甘、辛。

| 功效 | 具有滋阴补血、清热解毒、润肠凉血的功效。

菠菜含有丰富的B族维生素，可维持机体正常的代谢功能，促进溃疡面的愈合，同时还能预防口角炎、夜盲症等维生素缺乏症。

此外，菠菜还具有促进肠道蠕动的的作用，利于排便，对痔疮、慢性胰腺炎、便秘、肛裂等病症有食疗作用。

| 禁忌 | 脾胃虚寒腹泻者、肾炎患者、肾结石患者、脾虚便溏者慎食。



<<常见病食疗王>>

编辑推荐

《常见病食疗王》编辑推荐：大病上医院，小病靠食疗，常见大小病对症食疗百科，对症自疗，“食”到病除。

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>