第一图书网, tushu007.com

<<健康吃喝>>

图书基本信息

书名：<<健康吃喝>>

13位ISBN编号：9787543934610

10位ISBN编号：7543934612

出版时间：2008-1

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：何富乐

页数：415

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

本书分上下两篇系统介绍了健康吃喝方面的实用性知识，比较全面地诠释了中医食疗的理论和临床经验。
上篇为基础篇，介绍健康吃喝的总论，包括健康常识、食物常识、疾病忌口、吃喝与健康的关系、保健品常识和药膳。
另外介绍了常用食物和药物的功效和使用中需注意的问题，每种食物名下分别设有“来源”、“别名”、“现代研究”、“性味归经”、“功效”、“应用”和“使用注意”等项内容；下篇为常见疾病的吃喝调养，选收以内科为主以及其他各科常见疾病的药膳，每种病名下设有“疾病概述”、“临床分型”、“饮食宜忌”和“辨证药膳指导”。
本书以中医“药食同源”和“辨证论治”理论为依据，吸收现代医学知识，结合日常生活和医学临床实践经验，指导人们如何正确和健康地吃喝，以利于维持健康和促进疾病的康复，是中医食疗的全新读本。
本书最大的特点是科学性和实用性的完美结合，可以提供给健康人群自我保健、亚健康人群自我调养、患病者自我康复和临床医师诊疗中饮食指导、医学院校学生学习参考。
本书最大的特点是科学性和实用性的完美结合，可以提供给健康人群自我保健、亚健康人群自我调养、患病者自我康复和临床医师诊疗中饮食指导、医学院校学生学习参考。

作者简介

何富乐毕业于浙江中医学院，现为浙江省杭州市第一人民医院中医科主治中医师，对疑难杂症的中西医结合临床治疗颇有心得，尤其对消化系统、呼吸系统、肿瘤等疾病和亚健康状态等有较高的诊治水平，已在国家级杂志上发表多篇学术论文，如“ 杨少山名老中医脾胃病诊疗经验汇总

第一图书网, tushu007.com

<<健康吃喝>>

书籍目录

前言：健康吃喝——通向健康的捷径上篇 基础篇　第一章 健康常识　1．什么是健康　2．健康的“四大基石”　3．什么是亚健康　4．健康的人体需要哪些营养素　5．最佳饮食对健康的影响　第二章 食物常识　1．食物的性能　2．健康饮食需要调和五味　3．什么是卡路里　4．糖类——人体能量的主要来源　5．蛋白质——生命的物质基础　6．脂肪——人体的储能物质　7．矿物质——人体生理功能的调节剂　8．维生素——维持健康的基本要素　9．膳食纤维——不被人体消化的宝贝　10．绿色食品　11．新资源食品　12．太空食品　13．转基因食品　14．黑色食品　15．食品营养强化剂　第三章 吃喝与健康的关系　1．中国居民平衡膳食宝塔　2．中国居民膳食指南　3．多喝水保健康　4．喝茶与健康　5．饮酒与健康　6．茶的作用　第四章 忌口——治疗疾病的润滑剂　1．什么是忌口　2．按体质阴阳盛衰忌口　3．按发物忌口　4．按季节忌口　第五章 保健食品——亚健康的克星　1．什么是保健品　2．保健食品的功效成分　3．保健食品的食用对象　4．中国保健食品规定了哪些功能　5．第三代保健食品　6．如何选择保健食品　7．选择具有增强免疫功能的保健品　8．选择具有抗氧化功能的保健品　9．选择具有缓解体力疲劳功能的保健品　10．选择具有改善睡眠功能的保健品　11．选择具有辅助改善记忆功能的保健品　12．选择具有润肠通便功能的保健品　13．选择具有调节肠道菌群功能的保健品　14．选择具有减肥功能的保健品　15．选择具有辅助降血糖功能的保健品　16．选择具有改善生长发育功能的保健品　17．选择辅助降血脂功能的保健品　18．选择具有辅助降血压功能的保健品　19．选择增加骨密度功能的保健品　20．选择促进泌乳功能的保健品　21．选择具有改善营养性贫血功能的保健品　第六章 药膳常识　1．什么是药膳　2．药膳的分类　3．药膳的特点　4．药膳的作用　第七章 常用食物与健康　1．粮食类　2．蔬菜类　3．果品类　4．畜肉类　5．禽肉类　6．水产品类　7．奶蛋类　8．蛇蛙类　9．调味品及其他佐料类　10．花类　第八章 常用药物与健康　1．解表药　2．清热药　3．泻下药　4．补益药　5．重镇安神熄风药　6．芳香开窍药　7．温中止痛药　8．化湿药　9．消导药　10．理气药　11．理血药　12．祛痰止咳平喘药　13．利水药　14．固涩药　15．祛风药　16．解毒药　17．杀虫药下篇 常见疾病的吃喝调养　第九章 循环系统疾病　1．病毒性心肌炎　2．高血压病　3．慢性低血压病　4．冠状动脉粥样硬化性心脏病　5．慢性肺源性心脏病　6．心脏神经官能症　7．心律失常　第十章 呼吸系统疾病　1．慢性支气管炎　2．哮喘　3．中暑　第十一章 消化系统疾病　1．呕吐　2．食欲不振　3．胃痛　4．黄疸　5．急性胃炎　6．慢性浅表性胃炎　7．慢性萎缩性胃炎　8．慢性腹泻　9．溃疡性结肠炎　10．消化性溃疡　11．脂肪肝　12．慢性肝炎　13．功能性消化不良　14．习惯性便秘　15．脱肛　16．痔疮　第十二章 泌尿生殖系统疾病　1．早泄　2．阳痿　3．遗精　4．尿路结石　5．慢性肾炎　6．尿毒症　7．慢性前列腺炎　8．前列腺增生　第十三章 血液系统疾病　1．白细胞减少症　2．贫血　3．血小板减少症　4．慢性白血病　第十四章 内分泌及新陈代谢疾病　1．肥胖症　2．高脂血症　3．骨质疏松症　4．甲状腺功能减退症　5．甲状腺功能亢进症　6．糖尿病　7．痛风　第十五章 风湿性及免疫性疾病　1．风湿性关节炎　2．类风湿关节炎　3．干燥综合征　4．系统性红斑狼疮　第十六章 神经系统疾病　1．眩晕证　2．盗汗　第十七章 肿瘤疾病　1．肺癌　2．食管癌　3．宫颈癌　4．胃癌　5．原发性肝癌　6．大肠癌　7．乳腺癌　第十八章 妇科疾病　1．更年期综合征　2．痛经　3．不孕症　4．习惯性流产　5．催乳　6．断乳　第十九章 美容　1．美容　2．减肥　3．脱发理解健康（代后记）

编辑推荐

《健康吃喝:中医食疗的全新解读(家庭珍藏版)》由上海科学技术文献出版社出版。

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