第一图书网, tushu007.com

<<求药不如求食>>

图书基本信息

书名：<<求药不如求食>>

13位ISBN编号：9787543941083

10位ISBN编号：7543941082

出版时间：2010-1

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：周琬婷 编

页数：142

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

本书主要介绍食物“养生、保健、食疗、食补、祛病”的验方、秘方、偏方。
这些食物治疗方法是祖国传统医学宝库中的重要组成部分、是劳动人民智慧的结晶，是保障人民身心健康的宝贵财富。
《求药不如求食》介绍的方法通俗易懂、易学易做、简单实用、对于缺乏医学知识的人，一看就会，一用就灵、不但能为自己祛病疗疾、也能为家人、朋友及他人的健康保驾护航。
中医食物治疗之法历史悠久、源远流长，古人有“药食同源”之说，熟知食物的“温，热、寒，凉、平”之性、是保证人体健康的关键所在；懂得食物的“酸、甜、辣、咸、苦”五味属性才能保证“后天之本——脾胃”正常生理功能的发挥。
因为“脾胃为气血生化之源”、“有胃气则生，无胃气则亡”。
因此，我们可以利用食物的“温、热、寒、凉、平“和“酸、甜、辣、咸、苦”性味属性达到养生，保健、食疗、食补、祛病之效。
中华民族的祖先为了生存曾尝百草，吃野果、喝泉水、从生活实践中体验、发展和创造了“药食同源、药膳同功、寓医于食”的传统饮食文化和食物治疗保健养生方法。
因此，我们在求医问药的时候、不妨先从食物中寻求良方，寻求健康之道。

<<求药不如求食>>

书籍目录

总论　人有阴阳寒热。
食有五性五味　一、从体质与证候表现来了解我们的健康　二、调理人体的健康从“ 避寒 ”开始　三、了解食物的温热寒凉之性是保证健康的关键所在　1．寒性类食物　2．热性类食物　3．温性食物　4．凉性类食物　5．平性类食物　6．酸性类食物　7．苦性类食物　8．辛（辣）性类食物　9．甘性类食物　10．成性类食物壹 食物巧治呼吸系统疾病　一、感冒　1．葱姜蒜治感冒有特效　2．葱醋治感冒效果灵验　3．酸碱疗法治感冒效果神奇　4．葱姜根壳治感冒初期有疗效　二、咳嗽　1．醋蛋液治疗咳嗽　2．葱醋白矾治疗久咳　3．麻油煎蛋治疗咳嗽　4．黑豆猪肾汤治疗干咳　三、哮喘　1．醋蛋液治疗哮喘　2．鸡蛋萝卜汤治疗哮喘　3．丝瓜藤滋水治疗哮喘　四、肺气肿　1．醋蛋液治疗肺气肿　2．薏苡仁治疗肺气肿　3．桑白皮治疗肺气肿　五、肺结核　1．醋蛋液治疗肺结核　2．梨治疗肺结核　3．白萝卜治疗肺结核　4．马齿苋治疗肺结核　5．菠菜根治疗肺结核　6．山药治疗肺结核　六、胸膜炎　1．鸡汤治疗胸膜炎　2．薏苡仁治疗胸膜炎　3．太子参治疗胸膜炎　七、咯血　1．百合治疗肺、胃出血　2．花生衣治疗出血　3．莲藕治疗咯血　4．百合治疗咯血贰 食物巧治消化系统疾病叁 食物巧治心脑血管系统疾病肆 食物巧治神经与内分泌系统疾病伍 食物巧治泌尿生殖系统疾病陆 食物巧治运动系统疾病柒 食物巧治妇科常见疾病捌 食物巧治皮肤科疾病玖 食物巧治眼耳鼻喉科疾病拾 食物巧治儿科疾病

章节摘录

插图：体内寒气太重，畏寒怕冷体质者日常饮食当以补阳、温里、祛寒为主，要多食用些温热性质的食物或调味品，如羊肉、洋葱、韭菜、生姜、胡椒、花椒、茴香等，这样身体内才会产生热量，祛除寒湿之气，使人体的功能兴奋，活力提高，气血经脉才能畅通；如果身体内热太重，精力亢奋，虚火体质则以滋阴、降火、清热为宜，不宜食用温热性质的食物。
否则会出现机体燥热，口舌生疮，功能过于亢奋，以上火为主的症状。
所以，此类体质者应适当选用一些寒凉性质的食物来调和体质，以达到机体相对的阴阳平衡，保证身体健康。
下面介绍日常生活中常见食物的“温、热、寒、凉、平”和“酸、甜、辣、咸、苦”性味属性，以供大家根据自己的身体状态来选择适宜的食物，为自己和家人的健康保驾护航。
1. 寒性类食物蒲公英、酱油、面酱、金银花、苦丁茶、白茅根、芦根、苦瓜、淡豆豉、马齿苋、苦菜、莲藕、螃蟹、海螃蟹、蛤蜊、牡蛎肉、蕹菜（空心菜）、食盐、柿子、茭白、蕨菜、荸荠、紫菜、海藻、海带、竹笋、慈姑、草菇、番茄、西瓜、甜瓜（香瓜）、菜瓜、香蕉、猕猴桃、甘蔗、杨桃、猪肠、桑葚子、柚子、瓠瓜、黄瓜、冬瓜、田螺（大寒）、螺蛳、蚌肉、乌鱼、章鱼、鸭蛋（微寒）、白矾等。
2. 热性类食物肉桂、辣椒、花椒等。

编辑推荐

《求药不如求食》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