

<<小食疗大健康>>

图书基本信息

书名：<<小食疗大健康>>

13位ISBN编号：9787543948990

10位ISBN编号：7543948990

出版时间：2011-8

出版时间：上海科技文献

作者：土荣华//陈永超

页数：293

字数：220000

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>

## <<小食疗大健康>>

### 前言

科学食疗保健康 常言道“民以食为天，安身之本必资于食”。

饮食是为机体提供营养物质，维持人体生长、发育必不可少的条件。

无论是营养缺乏(或)是营养失衡均会影响身体健康。

如高脂饮食会诱发痤疮，营养不良会使身材矮小，营养过剩会导致肥胖，贫血会引起脱发，缺锌会使指甲变厚……正是饮食结构中出现了诸多“不和谐”因素，间接导致高血压、冠心病、脂肪肝、糖尿病、肥胖症等疾病大量出现。

科学地利用食物调理身体、维持健康成为目前人们关注的焦点，但是大多数人并没有系统地学习食物与营养的相关知识。

因此，传播这些知识就成为营养与健康工作者当仁不让的责任。

《小食疗大健康》正是这样一本“纠正惯性饮食思维，拥有科学健康观念”的饮食健康宝典。

本书将常见的内科、外科、妇科、男科、儿科、五官科常见病进行了全面细致的分类，针对每一种病症，从饮食治病的角度精心编选那些取料方便、便于烹饪加工的食疗偏方，可谓在成千上万种偏方、验方中如“淘金”般提炼，对症饮食，既有防病治病之功效，又无任何不良反应；既在生活中得到享受，又无吃药打针的痛苦，必然于身体大有裨益。

最后送大家一句养生忠告：“凡膳皆药，寓医于食”，食疗也许是最好的灵丹妙药！

编者

## <<小食疗大健康>>

### 内容概要

这本《小食疗大健康》由土荣华和陈永超编著，向广大群众介绍了食疗保健的相关知识。食疗是中华医学中的一颗明珠，是东方文化的瑰宝。食疗既不同于一般的中药方剂，又别于普通的饮食，是一种兼有药物功效和饮食美味的特殊膳食。它既让食用者得到美味享受，又可在享受中使身体得到滋补，使疾病得到治疗。食疗偏方的制作应用，不仅是一门科学，更是一门艺术。

《小食疗大健康》适合广大老百姓使用。

## <<小食疗大健康>>

### 作者简介

土荣华，医学博士，主任医师。

1936年11月生，笔名满江，字丕玉，号一康，现居住北京。

为中国名医研究所特约研究员；中华医学会会员；中国抗衰老科技学会山西分会常务理事；中国中西医结合学会忻州分会副理事长；北京市土荣华中医药研究所所长。

作者幼学岐黄，从医至今50余年，积累了丰富的临床经验，特别善于运用中西医结合综合诊治内科、外科、妇科、儿科、五官科等疑难病症。

曾发表医学论文97篇，多次获得国家级论文一等奖，出版医学专著5部。

## <<小食疗大健康>>

### 书籍目录

#### 对症养生食材图鉴

#### 第一章 内科常见病食疗偏方

感冒  
头痛  
咳嗽  
哮喘  
肠炎  
慢性胃炎  
胃痛  
消化不良  
便秘  
贫血  
高血压  
低血压  
眩晕  
动脉硬化  
高脂血症  
冠心病  
糖尿病  
肾炎  
失眠  
肥胖症

#### 第二章 外科、皮肤科常见病食疗偏方

荨麻疹  
湿疹  
丹毒  
斑秃  
脚气  
疝气  
痔疮  
脱肛  
痤疮  
酒糟鼻  
冻疮  
疔疮  
疖疮  
腰痛  
骨折  
风湿性关节炎

#### 第三章 妇科、男科常见病食疗偏方

带下  
痛经  
月经不调  
闭经  
崩漏

<<小食疗大健康>>

妊娠呕吐  
妊娠水肿  
妊娠贫血  
子宫脱垂  
产后缺乳  
急性乳腺炎  
不孕症  
更年期综合征  
遗精  
早泄  
阳痿  
前列腺增生症

第四章 儿科常见病食疗偏方

小儿腹泻  
小儿感冒  
小儿肺炎  
百日咳  
小儿呕吐  
小儿麻疹  
小儿夜啼  
小儿疳积  
小儿厌食症  
小儿遗尿症  
儿童多动症  
流行性腮腺炎

第五章 五官科常见病食疗偏方

牙痛  
慢性鼻炎  
鼻出血  
咽炎  
扁桃体炎  
中耳炎  
红眼病

章节摘录

版权页：插图：中耳炎是中耳道因链球菌、葡萄球菌、肺炎双球菌等化脓性致病菌侵入而引起的炎症性病变。

临床有急性、慢性之分。

急性症见耳内搏动性跳痛、听力减退、鼓膜穿孔、脓液自外耳道流出，并可伴有恶寒发热、全身无力、食欲减退等症状。

慢性多因急性期治疗不及时、不合理等而致，表现为经常性或间歇性耳流脓、鼓膜穿孔。

本病属中医学“脓耳”范畴。

临床上可分为3个证型。

(1) 肝胆火盛、邪热外侵型，症见起病较急、耳内疼痛，并见耳鸣、听力障碍、耳内胀闷感。

听力检查为传导性耳聋。

全身有恶寒发热、头痛、鼻塞流涕等症，或见口苦咽干、小便黄赤、大便秘结、舌红苔黄、脉弦数。

治宜清泻肝火、解毒消肿。

## <<小食疗大健康>>

### 编辑推荐

《小食疗大健康》：食疗偏方：吃对保健康，吃对不生病，精心挑选：76种常见病食疗配方，速查速用：安全有效、简便易行。  
不花钱、少吃药、一看就懂，一用就灵的健康法。



<<小食疗大健康>>

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>