第一图书网, tushu007.com

<<颈肩腰腿痛食疗>>

图书基本信息

书名：<<颈肩腰腿痛食疗>>

13位ISBN编号：9787548103813

10位ISBN编号：7548103816

出版时间：2012-4

出版时间：郁嫣嫣，郁汉明 第二军医大学出版社 (2012-04出版)

作者：郁嫣嫣，郁汉明

页数：212

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

<<颈肩腰腿痛食疗>>

内容概要

药膳食疗是中医的一朵奇葩，在国内外享有盛誉。
将色香味俱佳又无毒的中草药与食物结合就是药膳食疗。
药膳食疗不仅可以养生防病，而且对多种常见病具有辅助治疗作用。
《常见病家庭食疗丛书：颈肩腰腿痛食疗》由医学临床专家精心编撰，推荐了各种颈肩腰腿痛病的多种食疗方，强调了不同体质和疾病的食疗宜忌。
《常见病家庭食疗丛书：颈肩腰腿痛食疗》文字通俗、轶闻生趣、内容科学，适合广大颈肩腰腿痛病患者阅读，也可供相关专业人士参考。

作者简介

郁嫣嫣，女，37岁。
上海交通大学医学院（原上海第二医科大学）本科学历，学士学位。
现为上海交通大学医学院附属第一人民医院康复医学科主管治疗师，上海市康复医学会治疗专业委员会常务委员。
师从全国著名康复专家陈文华教授16年，孜孜不倦地从事运动创伤、人工关节置换、颈椎病、肩周炎、腰肌劳损、腰椎间盘突出症、老年退变性骨关节炎、脑卒中后遗症和肢残等骨科、神经科疾病的物理康复治疗，积累了较丰富的临床经验。
在国家及省市医学专业杂志上发表论文10余篇；主编康复科普书《颈肩腰腿痛患者宜忌120条》（第二军医大学出版社出版）、《善养生者养颈腰》（中国医药科技出版社出版）和《从头练到脚——保健康复100操》（中国医药科技出版社出版）等，共约80万字。
郁汉明，男，主任医师。
第二军医大学海军医学系本科毕业。
从事外科临床业务工作40年。
近20年来注重对中老年人外科常见病特别是颈肩腰腿痛和肛肠病等的防治，保健、康复、营养和健身等研究。
目前任上海肛泰医院院长。
曾任杨浦区肿瘤防治院院长和市东医院剐院长等职。
现为中国科普作家协会会员，曾任上海市抗癌协会常务理事、上海市杨浦区肿瘤康复协会理事长、WHO上海健康教育和健康促进合作中心健康教育基地专家委员会委员、上海市保健康复指导中心专家委员会委员、上海12320公共卫生公益电话咨询服务中心特邀专家等。
2008年被上海市抗癌协会评为“作出突出贡献的抗癌专家”。
先后主编、出版了《生活方式与颈肩腰腿痛》、《癌症防治》、《颈肩腰腿痛患者宜忌120条》、《癌症早诊治——消灭癌症于萌芽状态》、《抗癌饮食金钥匙》、《颈肩腰腿痛》和《善养生者养颈腰》等医学科普著作，在《健康时报》、《解放日报》、《文汇报》、《新民晚报》、《新闻晨报》、《劳动报》、《上海大众卫生报》、《大众医学》、《：自我保健》、《家庭用药》、《抗癌之窗》（北京）和《抗癌》等报刊上发表科普文章数百篇。

<<颈肩腰腿痛食疗>>

书籍目录

第一章颈肩腰腿痛食疗须知 一、药食同源 （一）食药溯源 （二）食疗、药膳的概念与意义 二、辨病择食 （一）整体观念：机体内外因果关系 （二）天人合一：人与环境自然和谐 （三）综合考量食养 （四）视体质、病情择食 （五）以脏补脏 （六）食药相互影响 三、体质食养 （一）食养依病证辨证而定 （二）食养应平衡合理 （三）食养多样化与合理搭配 （四）食养须科学烹调 （五）食养不忘防过敏 （六）食养注意节制 （七）食养切合年龄特点 （八）食养重视精神因素 第二章颈肩腰腿痛食疗宜忌 一、颈肩腰腿痛概述 （一）颈肩腰腿痛是综合症状 （二）颈肩腰腿痛致病因素 （三）颈肩腰腿痛病分类 （四）颈肩腰腿痛病临床诊断 （五）颈肩腰腿痛膳食平衡要点 二、颈肩腰腿痛宜用食物 三、颈肩腰腿痛忌用食物 第三章颈肩腰腿痛常用食疗方 一、颈椎病食疗方 二、肩周炎食疗方 三、网球肘食疗方 四、腰椎骨折食疗方 五、腰肌劳损食疗方 六、腰椎间盘突出症食疗方 七、腰椎管狭窄症食疗方 八、骨关节炎食疗方 九、骨质疏松症食疗方 十、膝关节半月板损伤食疗方 十一、跟痛症食疗方 十二、化脓性骨髓炎食疗方 十三、风湿性关节炎食疗方 十四、类风湿关节炎食疗方 十五、强直性脊柱炎食疗方 十六、痛风性关节炎食疗方 十七、腰椎结核食疗方 十八、肿瘤性腰和（或）骶痛食疗方 （一）骨血管瘤性腰痛食疗方 （二）骨巨细胞瘤性腰痛食疗方 （三）多发性骨髓瘤性腰痛食疗方 （四）脊索瘤性腰骶痛食疗方 （五）肺癌骨转移性腰骶痛食疗方 （六）甲状腺癌骨转移性腰痛食疗方 （七）乳腺癌骨转移性腰痛食疗方 （八）胃癌骨转移性腰痛食疗方 （九）肾癌骨转移性腰痛食疗方 （十）宫颈癌、卵巢癌骨转移性腰骶痛食疗方 （十一）前列腺癌骨转移性腰骶痛食疗方 （十二）直肠癌骨转移性腰骶痛食疗方 第四章颈肩腰腿痛常用蔬菜、水果类食疗方 一、颈肩腰腿痛常用蔬菜类食疗方 （一）韭菜食疗方 （二）青菜食疗方 （三）花菜食疗方 （四）芹菜食疗方 （五）卷心菜食疗方 （六）荠菜食疗方 （七）宝塔菜食疗方 （八）刀豆食疗方 （九）山药食疗方 （十）丝瓜食疗方 （十一）冬瓜食疗方 （十二）黄瓜食疗方 （十三）紫茄食疗方 （十四）番茄食疗方 （十五）胡萝卜食疗方 （十六）白萝卜食疗方 （十七）土豆食疗方 （十八）竹笋食疗方 （十九）黄豆食疗方 （二十）黑豆食疗方 （二十一）豆腐食疗方 （二十二）黄花菜食疗方 （二十三）黑木耳食疗方 （二十四）大蒜食疗方 （二十五）辣椒食疗方 二、颈肩腰腿痛常用水果类食疗方 （一）木瓜食疗方 （二）葡萄食疗方 （三）核桃食疗方 （四）梨食疗方 （五）樱桃食疗方 （六）桑椹食疗方 （七）红枣食疗方 （八）龙眼食疗方 （九）荔枝食疗方 （十）桃仁食疗方 （十一）枸杞子食疗方 （十二）山楂食疗方 （十三）柑橘食疗方 （十四）苹果食疗方 （十五）板栗食疗方

章节摘录

版权页： 3.黑豆药用价值 黑豆具有健脾利水、消肿下气、润肺燥热、活血解毒、祛风除痹、补血安神、明目健脾、补肾益阴、防瘤抗癌的作用；用于肾虚阴亏、水肿胀满、风毒脚气、黄疸水肿、风痹痉挛、产后风疼、痈肿疮毒等症；可解药毒，制风热，止盗汗，乌发黑发，延年益寿。
适用于妊娠腰痛、老人肾虚或腰膝酸软、四肢麻痹者。
黑豆中微量元素锌、铜、镁、钼、硒、氟等，对延缓人体衰老、降低血黏度非常重要；粗纤维含量高达4%，可促进消化，防止便秘。
黑豆皮为黑色，含有花青素，加上维生素E，能清除体内氧自由基，抗氧化效果好。
豆中异黄酮是植物性雌激素，能有效抑制乳腺癌、前列腺癌和结肠癌，对防治中老年骨质疏松也有帮助。
药用可煎汤、酒浸，或作丸、散，或直接煮食。
4.黑豆与其他药食配伍 黑豆宜与百合、莲子、山药、红豆、龙眼、花生、芝麻、薏苡仁、绿豆、枸杞子、红枣搭配；也宜与甘草煎汁饮用，适用于食物或药物中毒者。
黑豆忌与蓖麻子、厚朴同食。
豆类食品能抑制甲状腺素产生，故服甲状腺素时不宜食黑豆。
炒豆不宜多食，热性大，易上火。
5.黑豆常用颈肩腰腿痛养生验方 （1）黑豆炖猪蹄：[配方]猪蹄1双，黑豆250克，防己25克；调料适量。
[制法]黑豆水泡3小时；蹄洗净，剁小块。
前3味入锅，加油、盐及水武火煮沸；改文火炖煮至蹄软熟；去渣；盐调味。
[功效]补血健腰，固肾益阴，活血解毒，祛风除痹，胜湿止痛。
[应用]佐餐，每日1剂，分2次服。
适用于风湿性、类风湿关节炎，症见血虚、体弱、腰脚无力者。
（2）黑豆胡子鲇：[配方]黑豆100克，胡子鲇（塘虱鱼）1条，杜仲10克；调料适量。
[制法]胡子鲇常规处置，洗净；黑豆事先浸泡2小时。
前3味入锅，加水文火煮至鱼及黑豆熟透；去杜仲；油、盐调味。
[功效]益肾调中，活血解毒，祛风除痹，养血止血，壮腰健膝、强筋固骨。
[应用]佐餐，每日1剂，分2次服。
适用于。
肾虚腰痛伴腿脚无力者。
（3）黑豆生姜木瓜汤 [配方]黑豆、姜各100克，木瓜60克。

编辑推荐

《颈肩腰腿痛食疗》文字通俗、轶闻生趣、内容科学，适合广大颈肩腰腿痛病患者阅读，也可供相关专业人士参考。

第一图书网, tushu007.com

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