

<<养肝-归经食物养生坊I>>

图书基本信息

书名：<<养肝-归经食物养生坊I>>

13位ISBN编号：9787806537893

10位ISBN编号：7806537899

出版时间：2006-12

出版时间：广东旅游出版社

作者：王焕华

页数：183

字数：482000

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>

## <<养肝-归经食物养生坊I>>

### 内容概要

中医对食物的认识，要比近代医学营养学对食物的认识历史更悠久，而且要全面深刻得多。除了食物性味学说之外，食物归经理论也同样表明了中医对食物调理养生的认识更加深入而科学。慢性病患者可能体会到，当有肺虚咳喘之时，有经验的老中医往往建议病人经常吃些百合、山药、白果、燕窝、银耳、猪肺、蛤蚧或冬虫夏草等补品，而不会叫你去吃龙眼、栗子、芡实、莲子、大枣等，这是因为前者食物皆入肺经，能养肺补肺润肺，后者皆不入肺经，食之于肺无补；肾虚腰痛腰酸之人，老中医多半劝食栗子、胡桃、芝麻、山药、桑椹、猪腰、枸杞子、杜仲等，也不会介绍去吃百合、龙眼、大枣、银耳、人参等补品，这同样是因为前者都能入肾经而补肾壮腰，后者皆不入肾经，非补肾之物，食之于腰酸腰痛无补。这就是中医所说的食物归经理论的体现。

## <<养肝-归经食物养生坊I>>

### 作者简介

王焕华，1946年7月生，江苏省南京市人，1970年毕业于南京中医学院。

其代表性学术论著有：

《常见综合征中医治疗》(人民卫生出版社)

《中医疗法指南》(香港读者文摘远东有限公司)

其对中医养生学尤其是中医食疗食养理论颇多研究，代表性著作有

《中国传统饮食宜忌全书》(江苏科学技术出版社)(被评为“全国优秀畅销书”)

《完全健康饮食手册》(台北旺文社股份有限公司)

《中华食物养生大全》(广东旅游出版社)(甫出版即居全国各大书城销量前列)

<<养肝-归经食物养生坊I>>

书籍目录

谷物蛋奶类

玉米  
高粱  
小麦  
青稞  
米皮糠  
荞麦  
锅巴  
鸡蛋  
鸭蛋  
人乳  
羊奶  
牛奶  
酸奶

蔬菜类

黄芽白菜  
黄豆芽  
青菜  
蕹菜  
落葵  
苋菜  
马齿苋  
薤白  
金花菜  
菠菜  
莴苣  
香椿头  
仙人掌  
芦荟  
竹笋  
茄子  
辣椒  
赤小豆  
黄豆  
刀豆  
藕  
绿豆  
豆腐  
洋葱  
芋头  
瓠子  
菜瓜  
苦瓜  
冬瓜  
黄瓜

<<养肝-归经食物养生坊I>>

果物类

桃子  
花红  
释迦  
西瓜  
柿子  
甜瓜  
石榴  
番石榴  
菱角  
梅子  
椰子浆  
香蕉  
龙眼  
无花果  
西番莲  
火龙果  
山竹  
红毛丹  
莲雾  
榴莲  
葵花子  
槟榔  
榧子  
莲子  
百合  
南瓜子  
柏子仁  
海松子

菌藻茶花类

黑木耳  
石耳  
灵芝  
金针菇  
鹌鹑菜  
槐花  
合欢花  
桃花  
番泻叶  
蔷薇花  
罗布麻  
莲蕊须

肉类

驴肉  
刺猬肉  
兔肉  
野猪肉

<<养肝-归经食物养生坊I>>

- 鹌鹑肉
- 鹌鹑肉
- 雉肉
- 麻雀肉
- 蜗斗
- 水产类
- 乌鱼
- 鳊鱼
- 鲫鱼
- 海参
- 田螺
- 牡蛎
- 鲮鱼
- 调味品类
- 胡椒
- 食盐
- 蜂蜜
- 茶
- 酒
- 乌饭树叶
- 保健中类
- 西洋参
- 荷叶
- 红花
- 当归
- 白茅根
- 珍珠
- 大黄
- 夏枯草
- 附录：
- 食物属性分类索引

## <<养肝-归经食物养生坊I>>

### 章节摘录

插图：芒果别名：杧果，沙果梨，檬果，蜜望等。

来源 漆树科植物芒果的果实。

性味性凉，味甘酸。

功效 益胃，止呕，止晕，解渴，利尿。

成分 含糖分、蛋白质、粗纤维、有机酸、维生素等。

食法 鲜食，榨汁。

食养适合多种原因所致的脑晕病，包括美尼尔氏病、高血压病、颈椎病、晕车晕船等所致的头晕呕恶者食用；适合男子性功能减退，女子月经过少、闭经者食用；适合慢性气管炎咳嗽、气喘者食用；也适合癌症病人食用。

食忌 患有糖尿病者，勿食为妥。

配伍 根据前人经验，芒果不可与大蒜配伍食用。

类比 芒果中所含的人体必需营养素，比苹果、西瓜均高，维生素c的含量与柠檬、柚子相似。

按语 需要注意的是，有报道说极个别人因吃芒果引起过敏性皮炎和肾炎。

《开宝本草》也说：“芒果，动风气，天行病后及饱食后俱不可食之。

”凡有过敏体质者，食之宜慎。

## <<养肝-归经食物养生坊I>>

### 媒体关注与评论

现代西医营养学对饮食的认识，仅局限于六大营养素，即蛋白质、脂肪、糖、维生素、无机盐和水。但中国传统食医理论则是根据中医原理来认识饮食的，比较全面。中医食医理论千百年来的确能指导人们的食物养生实践，并且不少理论也逐渐被现代医学所揭示、证实和理解。

——王焕华：《中华食物养生大全》



## <<养肝-归经食物养生坊I>>

### 编辑推荐

《归经食物养生坊1:养肾》：中医认为——食养调理应区分个体年龄、性别、身体素质类型及四季天时、地理因素，再结合食物的性味归经理论，来分析并选择食物。  
食物归经是指食物对于脏腑经络的特殊作用肾者胃之关也

<<养肝-归经食物养生坊I>>

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>