

<<饮食疗病>>

图书基本信息

书名：<<饮食疗病>>

13位ISBN编号：9787807092407

10位ISBN编号：7807092408

出版时间：2009-1

出版时间：深圳报业集团出版社

作者：谭兴贵，廖泉清 编著

页数：275

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>

<<饮食疗病>>

前言

社会的发展，人类的进步，人民生活水平的不断提高，使人们对吃的要求、方法、目的发生了根本的改变，饮食结构也起了质的变化。

人们对饮食要求已从“果腹消费”转向“口腹消费”，从“生理要求”转向“心理要求”；口味上追求新、奇、特，追求“品位”、“绿色”，追求“营养”，追求“休闲”等。

本书用循循善诱的苦口良言，帮助您改变不合理的饮食卫生习惯；用当代科学的饮食养生新理念，为您传授合理营养的基本原则；以实用、“实惠”的饮食保健新知识，教您如何才能吃得好、吃得科学、吃得营养、吃得符合合理饮食的方法；以古今中外的食疗、食养新方法，指导您巧用寻常食物吃去疾病、吃出健康。

该丛书分为《科学饮食》、《饮食美容》、《饮食益寿》、《饮食疗病》4个分册。

全书力求大众化、科学化，注重实用性、可操作性；做到通俗易懂、易学，一看就会，一用就灵。

真可谓是人们美好生活的良师益友，人生健康的宝典。

朋友，您要想拥有健康的人生，首先便要从饮食开始，唐代医学家孙思邈说：“安谷则昌，绝谷则危”；“安民之本，必资于食”。

明代大医药学家李时珍亦说：“饮食者，人之命脉也”，这是千真万确的。

人们只有不断加强自我保健意识，掌握并运用健康饮食卫生知识，才能一生平安健康。

本丛书的全体作者，凝聚着一个共同的美好心愿：希望通过该丛书，能让您吃出健康、吃出长寿。

我们在出版《中国传统文化养生小丛书》（《佛学养生》、《道家养生》、《本草养生》）之后，又推出本套小丛书，希望你能喜欢，希望你的生活更美好？

<<饮食疗病>>

内容概要

本书用循循善诱的苦口良言，帮助您改变不合理的饮食卫生习惯；用当代科学的饮食养生新理念，为您传授合理营养的基本原则；以实用、“实惠”的饮食保健新知识，教您如何吃得好、吃得科学、吃得营养；以古今中外的食疗、食养新方法，指导您巧用寻常食物吃去疾病、吃出健康。

<<饮食疗病>>

书籍目录

内科疾病 不同感冒食防治 浅谈支气管扩张食疗方 支气管炎食疗9方 咳嗽辨证食疗方 哮喘病的对症饮食疗法 胆囊疾病的饮食疗法 餐桌上的降脂药 脂肪肝患者的食疗 酒精性脂肪肝的饮食疗法 慢性病毒性肝炎的饮食调养 肝硬化的饮食治疗 胃下垂的饮食疗法 慢性结肠炎的饮食调理 6种消化道病症饮食调治 消化道肿瘤患者的饮食保健 消化不良汤饮治疗 痢疾的辨证与食疗 便秘饮食疗法 冠心病的饮食调理要点与食疗 酒精性心脏病的饮食疗法 低血压的食疗方 高血压病食疗方 动脉硬化粥疗方 肾炎蛋白尿的辨证食疗 急慢性肾炎食疗方选 糖尿病人的食疗与药膳 头痛食疗方 慢性疲劳综合征的食疗 失眠的辨证食疗 甲状腺功能亢进食疗方 中风病人的饮食挑战贫血 为梅尼埃综合征择佳肴 电脑病的营养防治 减轻香烟危害的食疗 醉酒醒酒有便方 常看电视该吃啥？

手机族健康膳食 干燥综合征的饮食疗法 禽流感的药粥疗法 白血病的饮食疗法 防癌抗癌的食疗妙方外科、皮肤科疾病 肩关节周围炎的饮食疗法 颈椎病食疗方 腰椎间盘突出症的辨证食疗 骨头断了吃什么 饮食调理骨质疏松症 根痛症的饮食疗法 痛风患者如何选择低嘌呤食品 血栓闭塞性脉管炎的食疗 坐骨神经痛食疗方 中医食疗防治前列腺炎 药膳疗痔疮 痤疮的食疗 皮肤瘙痒话食疗五官科疾病 急性扁桃体炎的饮食疗法 慢性咽炎的药膳食疗方 牙痛的食疗 牙周病的饮食疗法 眼部疾病食疗方选 视疲劳的饮食疗法 鼻出血食疗方妇科疾病 更年期最佳菜谱——汤类 闭经的饮食疗法 饮食调养治疗痛经 月经过少食疗有方 妇女性冷淡食疗灵验方 带下病的食疗 女性避孕与流产后的食疗 人流后综合征的食疗儿科疾病 小儿复感食疗有方 小儿百日咳食疗法 小儿疳积食疗8方 小儿风疹的饮食疗法 小儿麻疹的饮食疗法 小儿菌痢药膳食疗方 小儿生长痛的饮食疗法 小儿“流口水”的饮食疗法 小儿耳炎的饮食疗法 小儿肾病综合征的饮食疗法 小儿腹泻的中医食疗

<<饮食疗病>>

章节摘录

插图：内科疾病不同感冒食防治感冒是一种常见病，一年四季都发生。

四季不同病邪，患者体质各异，使其临床表现也有所不同。

大体上可分为风寒、风热、挟暑和挟湿型以及流行性感冒。

根据症状，及早防治，大为有益。

1. 风寒型症状表现为发热恶寒，鼻塞无汗，流清涕，打喷嚏，头痛身疼，舌苔薄白，脉浮紧。

治宜疏风散寒，宣肺解表。

① 生姜30g切碎，加红糖适量，以开水冲泡，趁热服后，盖被出汗即愈。

② 鲜生姜10g切片，葱白25g，加水煎温服，每日2次。

③ 荆芥10g，苏叶10g，茶叶6g，姜10g，共入锅加水煎沸，加30g红糖，取汁饮服。

④ 生姜10g洗净切碎，葱白30g，加水500ml煮沸，再加杏仁15g研末，红糖15g，趁热饮服，服后盖被发汗。

⑤ 生姜3g，苏叶3g，红糖15g。

将姜洗净切丝，同洗净的苏叶放入茶杯内，加开水冲泡，盖上盖，浸泡10分钟后，加红糖搅匀，趁热饮服。

⑥ 葱白30g，淡豆豉15g。

将豆豉放入锅内，加水500ml煮10分钟，再把洗净的葱白放入锅内，继续煮5分钟。

然后加黄米酒100ml，立即出锅，趁热服用。

⑦ 粳米50g，紫苏叶6g。

将粳米加水煮成粥，再用适量的水另煎紫苏叶。

煮开后，去渣取汁，调入粥内，加糖服用。

⑧ 白萝卜200g，生蜜30g，白胡椒5粒，麻黄少许，放碗内蒸熟服用。

2. 风热型症状表现为头痛发热，鼻塞流涕，咳嗽痰稠，咽喉肿痛，舌苔薄黄，脉浮数。

治以疏风散热为主。

① 黄豆50g，干香菜3g，白萝卜20g切片，水煎温服。

② 薄荷粉30g，红糖500g。

将红糖放入锅内加少量水文火熬稠，加薄荷粉调匀，再继续熬至拉起丝状即停火，将薄荷糖倒在有熟菜油的搪瓷盘内稍冷，先切成条状，再切成小块即成。

随时食用。

③ 金银花30g，山楂10g，蜂蜜250g。

将金银花、山楂放入锅内，加水适量，置武火上烧沸，3分钟后，将药液滗入盆内，再熬1次滗出药液，将两次药汁合并，放入蜂蜜，搅拌匀即可服用。

④ 粳米50g，金银花20g，菊花15g。

先将粳米煮成粥，再另用水煎金银花、菊花，煮开后5分钟，去渣取汁，调入粥内，加糖后服用。

⑤ 白菜根50g洗净切片，加绿豆30g煎汤，加糖适量饮服。

<<饮食疗病>>

编辑推荐

《饮食疗病》收录了内科、儿科、妇科、皮肤科、五官科等疾病的食疗方，以古今中外的食疗、食养新方法，指导您巧用寻常食物吃去疾病、吃出健康。

《饮食疗病》力求大众化，科学化，注重实用性、可操作性，通俗易懂，一看就会，是生活中不可缺少的健康宝典。

<<饮食疗病>>

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>