

<<疾病食疗养生事典>>

图书基本信息

书名：<<疾病食疗养生事典>>

13位ISBN编号：9787810367776

10位ISBN编号：7810367773

出版时间：2005-5-1

出版时间：汕头大学

作者：三采文化

页数：327

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>

<<疾病食疗养生事典>>

内容概要

生活步调过于快速的现代人总是容易产生一些症状疾病，像是一些必须长期调养的慢性疾病，如糖尿病高血压过敏性鼻炎等，或者如女性常出现的痛经贫血等症状在看过医生之后，更需要的是长期在饮食生活习惯上的调养，才是对疾病最有益的疗养方式而透过食疗中所台的营养来调整体质改善不适，是对身体最温和而有效的方法喔！

养生，在现今社会是个日益受到重视的课题，尤其社会精致化之后，许多大自然的破坏，使得日常生活中的食物营养已经不再健全。

《疾病食疗养生事典》本着老祖宗之药食同源的想法，整理出一些常见的症状，参考相对应西医的病名，来加以对症施治；在医师诊断、看诊之后，也可评估个人适合之体质，再审慎选择适合之养生方式，为自己的健康把关。

尤其书中提供了一些食疗养生食谱、药茶等，让您可以在平日简单地调养身体，将之融入生活中轻松地养生，是一本值得推荐的好书！

《疾病食疗养生事典》将生活中最常出现，可借由食疗改善的40种症状，详细介绍、整理出来，还将其主要症状、形成原因、建议就诊科别、可改善症状的营养素及食材、忌食食物、生活注意事项等一一为你列出；还有穴位按摩自疗法、日常保健小秘方等生活小常识，更有200道营养师专为各种疾病设计而成的食谱！

此外，如果没有时间亲自动手没关系，本书根据疾病提供多种可改善症状中药材，还有80道的药茶，让你即使忙碌，也能利用简单的养生药茶，健康DIY喔！

如此，让正确而健康的饮食方式，为你在日常生活中调养身体，将这些烦人的疾病赶出体内！

<<疾病食疗养生事典>>

书籍目录

第一篇食疗养生的智慧什么是食疗，有什么好处食物真的能治疗疾病吗认识体质，养生更全面顺时养生最健康均衡饮食、补充营养，身体更健康第二篇疾病食疗养生馆呼吸系统感冒咳嗽气喘慢性支气管炎消化系统慢性腹泻便秘消化性溃疡心血管系统高血压低血压冠心病脑中风泌尿生殖系统阳痿泌尿道感染前列腺炎内分泌代谢系统.....第三篇附录索引笔画索引营养素总整理

章节摘录

插图：第一篇 食疗养生的智慧什么是食疗，有什么好处现代人注重以中药材来养生，而药膳保健是古人留下的宝贵文化遗产，是中国医药学宝库中一个较为特殊的部分。

在周代已有“食医”，被认为是世界最早的专职营养师。

在古籍中也有许多有关食疗的宝贵书籍，如汉朝《神农黄帝食经》，唐朝《千金食治》、《食疗本草》，宋朝《养老毒亲书》、《本草纲目》，元朝《食疗方》等。

其中《千金食治》是我国现存最早的一部食疗专书蒿作，是孙思邈感于时人不知食物对人之利害而作，认为食物用之得当则养生，用之不当则伤人。

可知，“医食同源”、“药食同源”的观念是中国固有的传统思想，并深植民心。

什么是食疗所谓“医食同源”，就是中国的医药及饮食文化讲究美食，也讲究健康饮食。

中国人向来关心食物对人体内脏性能所发挥的作用；相传神农尝百草而医药兴，神农采食物以养生，采药物以治病；在人们日常所吃的各种食品中，很多都有药用价值。

而药膳食疗的原料大多是常见食材，如五谷杂粮、瓜果等，不仅色香味俱全，更易于吸收消化。

而另一项优势是药膳食疗以吃为主，着重调补脾胃，所谓“脾胃为后天之本”，食物经口而入，如果配用强壮滋养的中药材，如人参、当归，便能强化疗效；若配用药效反应较强的药材，则可以加姜、粳米共煮，以缓和药物对肠胃道的刺激。

且药膳素来有预防保健、防病于未然之效，如山楂防治高血脂症、绿豆防中暑等，都是食借药力，药借食助的佳例。

<<疾病食疗养生事典>>

编辑推荐

《图解疾病食疗》：台北医学大学附设医院家庭医学科，苏千田医师；林口长庚纪念医院中药局，邱秀丽药师；台北医学大学附设医院，李青蓉营养师。

最全面、最权威、最实用的品质生活指南！

33种常见疾病的养生手册，最全面、最权威、最实用的品质生活指南！

健康的身心，从养生开始！

看得见的养生指导，做得到的养生方法，值得学的养生智慧！

<<疾病食疗养生事典>>

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>