第一图书网, tushu007.com

# <<最新老年健康益寿食谱>>

## 图书基本信息

书名：<<最新老年健康益寿食谱>>

13位ISBN编号：9787227031086

10位ISBN编号：722703108X

出版时间：2006-3

出版时间：宁夏人民

作者：张航

页数：116

字数：48000

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

# <<最新老年健康益寿食谱>>

## 内容概要

食疗，顾名思义，就是以食物或食用药物为原料，加之调味品，以各种烹制手段制作而成的既有较高营养价值、又可防病治病、强身健体的膳食。
　　中医理论认为，食疗药膳最宜扶正固本。
这是由于食疗所用食物和药物多系补品，形为食品，性则为药品，它取药物之性，用食物之味，共同配伍，相辅相成，能起到食借药力、食助药威的协同作用，达到药物治疗和食物调养的双重功效。
在防病治病上，与单纯的药物治疗具有异曲同工之妙。
　　正是因为这一点，我们编写这套“最新养生保健食疗系列”，力求充分利用我国丰富的饮食文化和烹调方法，为读者服务，把健康交给广大群众自己，从而尽可能地减轻广大疾病患者医疗费开支负担。
　　浏览古籍文献，有关中医食疗药膳的内容博大精深，汗牛充栋，其中的确有不少的枕中之秘、囊中之珍可供我们选用。
我们在选编这套丛书时，力求去粗取精、去伪存真、删繁就简，在广泛收集古今药膳资料的基础上，本着科学性、实用性、可行性“三结合”的原则，对资料加以分类、总结、提炼、升华，形成了《女性养颜健体食谱》《男性强身健康食谱》《老年健康益寿食谱》《儿童营养保健食谱》《常用养生保健食谱》《家庭常见病料理食谱》6个分册。
每一分册均以浅显、通俗的语言表达，科学系统介绍了各种病症的食疗药膳的制作方法。
每组药膳方均从“原料”“功效”“做法”“用法”四个方面作了详细的介绍，言简意赅，以方便读者能够“看得懂、学得会、用得上”。
　　尽管食疗药膳种类繁多，疗效确切，但并非每一种食疗药膳方均适合于任何人。
这是因为各人的体质不同，临床表现也各异。
因此，在选择和应用食疗时，应该按照中医辨证施膳的原则，根据自己的证型加以甄选。
　用爱做好菜，用心烹佳肴。
本书是《养生保健食疗系列》中的一册，汲取鼓今食疗药膳之精华，融健康、强身、治百病于一体，详细介绍了数十款适合常用养生保健的营养美味菜肴。
并以简洁的文字和精美的彩图对每款菜肴的用料配比、制作方法、成品特点、营养成分及药理和疗效、操作提示均作了详细的介绍。
这些菜肴原料易取，搭配科学，设计精细，营养丰富。
是集食补与食疗于一体的科学饮食指导用书。

## 书籍目录

第一章 心脑血管病症食疗方法　一、冠心病（22方）　二、慢性肺源性心脏病（16方）　三、脑血管以外（10方）　四、脑动脉硬化（22方）　五、高血压（20方）　六、高血脂症（4方）　七、贫血（9方）第二章 呼吸系统病症食疗方法　一、肺炎（5方）　二、支气管哮喘（12方）　三、慢性支气管炎（10方）　四、肺气肿（7方）第三章 消化系统病症食疗方法　一、慢性胃炎（13方）　二、消化性溃疡（13方）　三、胃癌（6方）　四、溃疡性结肠炎（9方）　五、肝硬化（11方）第四章 内分泌及精神病症食疗方法　一、糖尿病（12方）　二、便秘（5方）　三、脱肛（4方）　四、老年痴呆症（7方）　五、老年失眠症（9方）第五章 外科及骨科病症食疗方法　一、白内障（7方）　二、青光眼（4方）　三、老花眼（3方）　四、耳鸣及耳聋（5方）　五、老年牙列缺损与牙周病（2方）　六、骨质疏松（14方）　七、骨质增生病（4方）　八、老年性关节炎（5方）第六章 泌尿外科病症食疗方法　一、慢性前列腺炎（7方）　二、前列腺肥大（9方）　三、排尿困难、尿频、遗尿及夜尿（6方）

## 章节摘录

二、慢性肺源性心脏病　　老年慢性肺源性心脏病，即肺心病，是由肺组织、肺动脉血管或胸廓的慢性病引起的肺组织结构和功能异常，产生肺血管阻力增加，肺动脉压力增高，引起右心室扩张、肥大，伴或不伴右心衰竭的心脏病。
肺心病是呼吸系统的一种常见病，老年人尤多。
肺心病的早期，由于心脏功能尚处代偿阶段，患者可以无明显的临床症状。
只有当右心室功能完全失去代偿时，临床才出现心力衰竭的症状，表现为紫绀、心慌、气短、肝瘀血肿大、食欲差、恶心、腹胀、尿少、下肢浮肿，同时伴有呼吸衰竭的症状，缺氧和二氧化碳潴留、患者注意力不集中、烦躁不安、神志恍惚，甚至抽搐、昏迷。
此时，病情已属晚期，治疗效果不甚理想。
但在现代先进的医疗设施下，通过呼吸机的运用，仍可望病情得到缓解。
总之，肺心病是一种常见病，继发于慢性胸肺疾病。
冬、春季节、气候骤然变化是肺心病急性发作的重要因素。
因此，要预防肺心病的发生，重在预防慢性支气管炎。
饮食药膳对肺心病的预防和治疗能起到一定的辅助作用，所以治疗肺心病宜选用具有补益心肺、健脾养阴、温肾纳气、止咳去痰作用的原料作为食疗方。
下面介绍一些常用的补益食疗方供参考选用。

## 编辑推荐

用爱做好菜，用心烹佳肴。
本书是《养生保健食疗系列》中的一册，汲取今食疗药膳之精华，融健康、强身、治百病于一体，详细介绍了数十款适合老年健康益寿的营养美味菜肴。
并以简洁的文字和精美的彩图对每款菜肴的用料配比、制作方法、成品特点、营养成分及药理和疗效、操作提示均作了详细的介绍。
这些菜肴原料易取，搭配科学，设计精细，营养丰富。
是集食补与食疗于一体的科学饮食指导用书。

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