

<<饮食的病忌药忌人忌>>

图书基本信息

书名：<<饮食的病忌药忌人忌>>

13位ISBN编号：9787501968077

10位ISBN编号：7501968071

出版时间：2009-3

出版时间：中国轻工业出版社

作者：姜良铎 主编

页数：228

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>

<<饮食的病忌药忌人忌>>

前言

在临床上，医生们经常会遇到这种情况：“大夫，我有什么需要忌口的吗？”

或是“我可以吃点什么？”

”，这确实是一个值得考虑的问题。

早在《汉书·酈食其传》中就有记载：“民以食为天”，说明饮食与人类的生存是密不可分的。

我们每天都要从食物中摄取生理活动所需的各种营养，但是，应该怎样吃，吃些什么，或者说怎样吃才对健康有益，让机体得到充足的营养，并不是每个人都知道的。

中华民族的饮食文化源远流长，几千年来，积累了丰富的饮食经验。

随着中国经济的不断发展，人民生活水平不断提高，人们对饮食的要求也越来越高，不仅要吃得美味、可口，还要吃得营养、健康，以达到养生防病、健康长寿的目的。

中医学理论认为，健康就是阴阳平衡，“阴平阳秘，精神乃治”，疾病则是阴阳失衡引起的，因此中医治疗疾病强调“调其阴阳，不足则补，有余则泻”（见于《素问·骨空论》）。

而传统的饮食养生理论同样注重补虚、泻实两方面，如益气、养血、滋阴、助阳、填精、生津为补虚；解表、清热、利水、泻下、祛寒、祛风、燥湿等方面则为泻实。

几千年来养生实践证明，无论补虚或泻实，都应以调整阴阳为中心，坚持以平为期的原则，科学地进行饮食养生保健，从而有效地防治疾病，益寿延年。

本书以中医基本理论为指导，结合现代营养学，从人体、疾病、服用药物三个方面系统论述了日常生活中饮食的适宜和禁忌，为健康、亚健康以及患病服药的人群做出饮食方面的推荐和建议。

<<饮食的病忌药忌人忌>>

内容概要

本书共分四个部分，旨在为健康、亚健康以及患病人群提供饮食方面的建议和指导。

第一章主要对饮食宜忌做一个全面概括的介绍，提出饮食宜忌的概念，说明其意义。从疾病、药物与人三者之间的关系中提出服药方面的宜忌、人体方面的宜忌及病症方面的宜忌，分别简称为药忌、人忌、病忌。

第二章介绍病忌。

针对不同的疾病进行讨论，采用西医的病名，按内、外、妇、儿、五官科来划分，辅以中医证候，提出不同疾病的饮食宜忌。

第三章介绍药忌。

主要针对药物与食物之间的不良反应，从中药和西药两个方面来谈有利于药物吸收利用的饮食及使用方法。

中药按照中药学进行分类，以历代本草记载及现代药理研究为依据，提出服用中药时的宜忌；西药按照药理学进行分类，以药理研究和临床报道为依据，提出服用西药时的宜忌。

第四章介绍人忌。

主要针对不同体质、年龄、性别、状态的人，尤其是过敏体质的人，提出饮食方面的问题，以及基本的保健食疗方法。

<<饮食的病忌药忌人忌>>

作者简介

姜良铎，北京中医药大学教授、主任医师、博士生导师。

中国首届中医学博士，兼任中央保健委员会会诊专家，全国中医内科学会副主任委员，台湾长庚大学客座教授。

1991年获国务院学位委员会“有突出贡献的中国博士学位获得者”荣誉称号，因治疗疑难病症疗效卓著享誉海内外。

<<饮食的病忌药忌人忌>>

书籍目录

第一章 概述 第一节 饮食宜忌的概念 第二节 饮食宜忌的内容 一、病忌 二、药忌 三、人忌 四、小结第二章 病忌 第一节 内科常见疾病 一、呼吸系统疾病 二、循环系统疾病 三、消化系统疾病 四、泌尿生殖系统疾病 五、内分泌代谢系统疾病 六、神经系统疾病 七、血液系统疾病 八、风湿免疫疾病 九、恶性肿瘤 第二节 妇科常见疾病 一、乳腺增生病 二、带下病 三、痛经 四、月经失调 五、子宫肌瘤 六、产后缺乳 七、不孕 第三节 外科常见疾病痔瘡 第四节 皮肤科常见疾病 一、痤疮 二、脂溢性皮炎 三、脱发 四、老年斑 第五节 口腔常见疾病 一、口腔溃疡 二、口臭 三、牙周炎 四、牙龈炎 五、龋齿 第六节 眼耳鼻喉常见疾病 一、结膜炎 二、青光眼 三、白内障 四、慢性咽炎 五、慢性鼻炎第三章 药忌 第一节 服用中药的饮食禁忌 一、解表类药物 二、清热类药物 三、泻下类药物 四、祛风湿类药物 五、芳香化湿类药物 六、利水渗湿类药物 七、温里类药物 八、理气类药物 九、消食类药物 十、驱虫类药物 十一、止血类药物 十二、活血化淤类药物 十三、补虚类药物 十四、安神类药物 十五、化痰类药物 十六、平肝息风类药物 十七、收涩类药物 第二节 服用西药的饮食宜忌 一、抗生素类药物 二、解热镇痛药 三、抗痛风药 四、抗精神病药第四章 人忌参考文献

<<饮食的病忌药忌人忌>>

章节摘录

第一节 饮食宜忌的概念 “一个民族的命运要看他吃的是什么是和怎么吃。

”中华民族的传统饮食习惯是以植物性食物为主。

“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”，主食是五谷，辅食是蔬菜和少量肉食。

现代社会，随着人们物质生活水平和精神文化生活水平的不断提高，传统的饮食习惯已经不能满足广大人民的需求。

除了对食物色、香、味的要求之外，如何吃对身体有益已经成为人们新的关注点。

食药同源由来已久。

早在上古时代，人们在日常的生产和生活中就逐渐认识到，有些食物既是美味，又是很好的药材，这些食物不仅能够填腹充饥，同时具有治疗一些疾病的作用。

如成书于东汉的《神农本草经》中，载药365种，“上品120种为君，主养命以应天，无毒，多服久服不伤人，欲轻身益气不老延年者，本上经；中品125种为臣，主养性以应人，有毒无毒，斟酌其宜，欲竭病补虚羸者，本中经；下品125种为佐使，主治病以应地，多毒不可久服，欲除寒热邪气，破积聚愈积者，本下经。

”其中茯苓、酸枣、大枣、葡萄等许多食物就被归到上品之中。

直到今天，仍有很多食物被当作中药而广泛使用，如茯苓、大枣、百合、莲子心、桔梗、山药、山楂、桑葚、生姜、葱白等。

同样，也有不少中药被当作食品来食用，如枸杞、冬虫夏草、薏米、西洋参等。

李时珍在《本草纲目》中，除记载了用于药材的食物300余种外，还详细记载了它们的四气五味、升、降、浮、沉等属性。

由此可见，食物同药物一样，也有性味归经、寒热温凉等属性。

<<饮食的病忌药忌人忌>>

编辑推荐

《饮食的病忌药忌人忌》由北京中医药大学教授倾情编著，具有很强的科学性和权威性；面向范围广，旨在为健康、亚健康以及患病服药的人群做出饮食方面的建议和指导。

《饮食的病忌药忌人忌》以中医基本理论为指导，结合现代营养学，对饮食宜忌做了全面概括的介绍，提出饮食宜忌的概念及其意义，并通过服药方面的宜忌（药忌）、人体方面的宜忌（人忌）、病症方面的宜忌（病忌），系统论述了日常生活中饮食的适宜和禁忌。

<<饮食的病忌药忌人忌>>

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>