

<<汉方食疗养生智慧>>

图书基本信息

书名：<<汉方食疗养生智慧>>

13位ISBN编号：9787509126110

10位ISBN编号：7509126118

出版时间：2009-4

出版时间：人民军医出版社

作者：张湖德 编

页数：178

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>

## <<汉方食疗养生智慧>>

### 前言

“阴阳”与“寒热”是人们说得较多和听得较多的两个中医学名词，对于中医专业人员和喜爱中医的人，终身离不了这4个字。

因此，很有必要搞懂阴阳与寒热的含义和在人们生活中的实际运用，尤其是它们与养生保健的关系。

当然，这个任务就责无旁贷地落在了我这个在北京中医药大学从事教育30多年的专家身上。

出版社说，你搞过《内经》教育，对中医基础理论很有研究，你又长期从事中医养生的研究，是养生专家，这本书由你写最为合适。

有鉴于此，我就当仁不让了，尽管我在大学里天天讲阴阳寒热，但怎么把二者巧妙地运用到日常生活与养生保健活动中，并不是一件很轻松的事，需要认真努力刻苦钻研。

我坚定地相信，本书的出版，一定会引起广大群众的关注。

同样坚定地相信，本书会帮助读者运用中医阴阳寒热的理论把自己的身体健康搞得更好。

## <<汉方食疗养生智慧>>

### 内容概要

本书以中医“药膳同功”，“药食并用，食助药效”的理论为基础，讲解了中医传统食养，食补、食疗、食忌的知识和方法。

饮食中医博大精深，作者深入浅出地介绍了四季食养，不同体质的食养，不同年龄的食补，补益食物，补益药膳以及常见病的饮食疗法等，可供广大读者及保健工作者阅读。

## <<汉方食疗养生智慧>>

### 作者简介

男，山东省寿张县人，北京中医药大学毕业。

现任中央人民广播电台医学顾问，中华养生保健菜肴评审专家，北京中医药大学营养保健品研制中心对外联络部主任。

在中医营养与保健方面有突出贡献，发表过20多部中医营养与保健专著并在数十家报纸上发表过几百篇文章，中国食品权威报纸《中国食品报》曾为其开辟《保健食品开发》专栏。

主要著作如下：《家庭饮食滋补》、《家庭百病食疗》、《四时药膳》、《美容药膳》、《妇女药膳》、《儿童药膳》、《水果养生与验方》、《水果美容减肥与验方》、《水果治病与验方》、《婴幼儿营养食谱》、《春季饮食养生》、《中国养生药膳精选》等。

## <<汉方食疗养生智慧>>

### 书籍目录

#### 第一章 食同源

- 1.药膳同功
- 2.药食并用，食助药效
- 3.食物的性
- 4.食物的味
- 5.食物的升降浮沉
- 6.食物的归经

#### 第二章 中医食养

##### 一、食养的基本原则

- 1.饮食有节
- 2.合理调配

##### 二、者夏养阳，秋冬养阴

- 1.春季食养
- 2.夏季食养
- 3.秋季食养
- 4.冬季食养

##### 三、食养要辨体质而施

- 1.阴虚体质的饮食调理
- 2.阳虚体质的饮食调理
- 3.血虚体质的饮食调理
- 4.气虚体质的饮食调理
- 5.阳盛体质的饮食调理
- 6.血瘀体质的饮食调理
- 7.痰湿体质的饮食调理
- 8.气郁体质的饮食调理

##### 四、食养的基本方法

- 1.健肺的食养
- 2.强肝的食养
- 3.强心的食养
- 4.胃气的食养
- 5.肾气的食养
- 6.抗衰的食养
- 7.养颜的食养
- 8.健体的食养
- 9.壮阳的食养
- 10.益寿的食养
- 11.防癌的食养
- 12.减肥的食养
- 13.健脑的食养
- 14.周齿的食养
- 15.乌发的食养
- 16.安神助眠的食养
- 17.明目的食养
- 18.安胎的食养

#### 第三章 中医食补

## <<汉方食疗养生智慧>>

### 一、药补不如食补

- 1.老年人的食补
- 2.小儿的食补
- 3.女性的食补
- 4.食补的运用
- 5.健从的食补

### 二、常用补益食物

- 1.常用水果补品
- 2.常用蔬菜补品
- 3.主食补品
- 4.肉食补品
- 5.其他补品

### 三、补益药膳

- 1.补气药膳
- 2.补血药膳
- 3.补阳药膳
- 4.补阴药膳
- 5.补五脏药膳

## 第四章 中医食疗

### 一、中医八法

- 1.汗法
- 2.吐法
- 3.下法
- 4.和法
- 5.清法
- 6.温法
- 7.消法
- 8.补法

### 二、药膳的常用制法

### 三、常见疾病的饮食治疗

- 1.感冒的食疗
- 2.咳嗽的食疗
- 3.支气管哮喘的食疗
- 4.冠心病的食疗
- 5.神经衰弱的食疗
- 6.缺铁性贫血的食疗
- 7.急性胃炎的食疗
- 8.慢性胃炎的食疗
- 9.消化性溃疡病的食疗
- 10.糖尿病的食疗
- 11.高血压病的食疗
- 12.老年性脑供血不足的食疗
- 13.类风湿关节炎的食疗
- 14.老年性便秘的食疗
- 15.月经不调的食疗
- 16.痛经的食疗
- 17.功能性子宫出血的食疗

<<汉方食疗养生智慧>>

- 18.闭经的食疗
- 19.绝经前后的诸症食疗
- 20.产后缺乳及乳汁不通的食疗
- 21.产后身痛的食疗
- 22.产后恶露不绝的食疗
- 23.女子不孕症的食疗
- 24.小儿厌食的食疗
- 25.小儿贫血(营养性贫血)的食疗
- 26.小儿疳积的食疗
- 27.小儿感冒的食疗
- 28.小儿咳嗽的食疗
- 29.小儿肝炎的食疗
- 30.痈疽疔的食疗
- 31.骨折的食疗
- 32.烧伤的食疗
- 33.肛裂的食疗
- 34.带状疱疹的食疗
- 35.湿疹的食疗
- 36.痤疮的食疗

第五章 中医食忌

- 1.忌饮食不辨寒热
- 2.食忌妄补
- 3.忌忽略发性

## <<汉方食疗养生智慧>>

### 章节摘录

润肤养颜数玫瑰玫瑰花系蔷薇科落叶灌木植物的花蕾，紫红色，气味芳香。

由于玫瑰具有耐寒、耐温的属性，且花蕾香嫩、润泽，早在隋唐时期，就备受宫廷贵人的青睐。

当时的杨贵妃一直能保持住肌肤柔嫩光泽的最大秘诀，就在于她沐浴的华清池内长年浸泡着鲜嫩的玫瑰花蕾。

清朝慈禧太后也曾使用以玫瑰花制作的胭脂、玫瑰香皂。

玫瑰花瓣既可沐浴也可护肤养颜，是新世纪美容护肤的佳品。

近几年来，玫瑰花的美容价值得到进一步开发，并制成玫瑰茶、玫瑰糖、玫瑰药膳等系列保健品，深受人们的欢迎。

鲜玫瑰花包：鲜玫瑰花50克，面粉500克，白糖30克，熟面粉50克，猪板油切成小丁，熟面粉和白糖混和在一起，用手在案板上搓匀，放于坛内封口，一周后即成香味浓郁的馅心；将面粉加入老酵和水进行发酵，至面发好时，对人适量碱水揉匀，揪成25只小面剂，按扁成压皮，包入馅料做成馒头状，上屉蒸熟即成。

有生津润肠、活血消积、美润肌肤功效。

玫瑰花焗大虾：玫瑰花瓣50克，大虾500克，精盐4克，白糖100克，绍酒10毫升，葱丝、姜丝各5克，胡椒粉2克，水淀粉10克，白醋少许。

将玫瑰花瓣摘洗干净，一半放入盘中；大虾剪去头须、虾枪，去掉虾线；油热至六成将虾下锅炸熟，爆香葱丝、姜丝，下入白糖、精盐、绍酒、胡椒粉、大虾及少许清水，小火焗约10分钟，勾芡，淋明油，盛入盘中；将另一半玫瑰花撒在锅内，将鲜汤汁连花瓣淋在虾身上即可。

有活血调经、消肿止痛、补肾养颜的功效。



## <<汉方食疗养生智慧>>

### 编辑推荐

《汉方食疗养生智慧(赠拉页)》介绍了：扁鹊说，知病所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药。药食并用，食助药效。

食物有阴性和阳性之分，有寒、凉、平、温、热等不同的性质或气质。

人也有阴性和阳性之分，有阴、阳、平、寒、热等八种不同的体质。

阳性食物温阳散寒，阴性食物清热泻火，《汉方食疗养生智慧(赠拉页)》，张教授教你选择适合自己体质的食物。

告诉你什么是医食同源，药膳同功，介绍200种食药两用食物，春夏秋冬四季食疗养生各不同，8种体质8种吃法，健肺、强肝、强心、养胃、补肾、抗衰、养颜、壮阳、益寿、防癌、健脑、减肥、安神的食养方法。

<<汉方食疗养生智慧>>

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>