

<<家庭百病食疗>>

图书基本信息

书名：<<家庭百病食疗>>

13位ISBN编号：9787532385188

10位ISBN编号：7532385183

出版时间：2006-9

出版单位：上海科学技术出版公司

作者：刘泽萱、谢英彪

页数：336

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>

## <<家庭百病食疗>>

### 内容概要

既能大饱口福，又能防治疾病的“寓医于食”的饮食疗法，已成为寻常百姓乐于接受的治病方法。食疗这一独特的中华文化宝库中的奇葩，越来越显示出她深厚的底蕴和夺目的光彩。《百病食疗》一书出版后深受读者欢迎，并被评为2000年度华东地区科技优秀图书二等奖。《家庭百病食疗》该书进行了修正和补充，以进一步推动食疗的研究和交流，指导人们应用饮食疗法来防治疾病，强身健体。

## &lt;&lt;家庭百病食疗&gt;&gt;

## 书籍目录

- 一、内科常见疾病的食疗 (一)传染性疾病的食疗 1. 流行性感冒 2. 细菌性痢疾 3. 病毒性肝炎 4. 肺结核 (二)呼吸系统疾病的食疗 1. 急性支气管炎 2. 慢性支气管炎 3. 支气管哮喘 4. 肺炎 5. 肺脓肿 6. 肺气肿 7. 慢性肺原性心脏病 (三)消化系统疾病的食疗 1. 急性胃肠炎 2. 慢性胃炎 3. 消化性溃疡 4. 上消化道出血 5. 胃下垂 6. 脂肪肝 7. 慢性胆囊炎 8. 肝硬化 9. 慢性结肠炎 10. 慢性腹泻 11. 习惯性便秘 (四)循环系统疾病的食疗 1. 高血压病 2. 慢性低血压病 3. 动脉粥样硬化 4. 心律失常 5. 冠心病 6. 风心病 7. 病毒性心肌炎 8. 慢性心功能不全 9. 血栓闭塞性脉管炎 (五)血液系统疾病的食疗 1. 缺铁性贫血 2. 白细胞减少症 3. 血小板减少性紫癜 (六)泌尿系统疾病的食疗 1. 尿路感染 2. 慢性肾小球肾炎 3. 老年性尿失禁 (七)内分泌及代谢性疾病的食疗 1. 糖尿病 2. 单纯性消瘦症 3. 单纯性肥胖症 4. 高脂血症 5. 痛风 6. 单纯性甲状腺肿 (八)关节及结缔组织疾病的食疗 1. 风湿性关节炎 2. 类风湿性关节炎 (九)神经及精神系统疾病的食疗 1. 失眠症 2. 偏头痛 3. 老年性神经症 4. 自发性多汗 5. 短暂性脑缺血 6. 脑卒中 7. 震颤麻痹综合征 8. 老年性痴呆
- 二、儿科常见疾病的食疗 (一)传染性疾病的食疗 1. 麻疹 2. 流行性腮腺炎 3. 百日咳 (二)消化系统及营养性疾病的食疗 1. 营养不良 2. 小儿腹泻 3. 小儿厌食症 4. 维生素D缺乏性佝偻病 (三)其他小儿疾病的食疗 1. 小儿遗尿症 2. 小儿夏季热 3. 儿童多动症
- 三、妇产科常见疾病的食疗 (一)月经失调的食疗 1. 月经不调 2. 闭经 3. 痛经 4. 功能性子宫出血 (二)生殖系统炎症的食疗 1. 老年性阴道炎 2. 慢性盆腔炎 (三)妊娠期疾病的食疗 1. 妊娠呕吐 2. 妊娠水肿 3. 先兆流产 (四)产褥期疾病的食疗 1. 子宫复旧不全 2. 乳汁不足 (五)其他妇产科疾病的食疗 1. 不孕症 2. 更年期综合征
- 四、男科常见疾病的食疗 (一)性功能障碍的食疗 1. 阳痿 2. 早泄 3. 不射精 4. 遗精 5. 性欲低下 6. 阴茎异常勃起 (二)不育症的食疗 (三)前列腺疾病的食疗 1. 急性前列腺炎 2. 慢性前列腺炎 3. 前列腺增生 (四)其他男科疾病的食疗 1. 附睾及睾丸炎 2. 阴囊湿疹
- 五、外科常见疾病的食疗 (一)一般外科疾病的食疗 1. 疖、疔、痈 2. 丹毒 3. 急性乳腺炎 4. 乳腺小叶增生 (二)肛肠疾病的食疗 1. 肛裂 2. 痔疮 3. 直肠脱垂
- 六、骨伤科常见疾病的食疗 (一)伤科病的食疗 1. 扭挫伤 2. 腰肌劳损 (二)骨科病的食疗 1. 骨折 2. 退行性关节病 3. 骨质疏松症 4. 颈椎病
- 七、眼、耳、鼻、口腔科常见疾病的食疗 (一)眼病的食疗 1. 急性结膜炎 2. 原发性青光眼 3. 老年性白内障 4. 老花眼 5. 夜盲症 (二)耳病的食疗 1. 老年耳聋症 2. 眩晕综合征 (三)鼻病的食疗 1. 单纯性慢性鼻炎 2. 鼻出血 (四)口腔病的食疗 1. 牙周病 2. 复发性口腔溃疡 (五)咽喉病的食疗 1. 扁桃体炎 2. 慢性咽炎 3. 单纯性喉炎
- 八、皮肤科常见疾病的食疗 1. 痱子 2. 带状疱疹 3. 皮肤瘙痒症
- 九、常见损容性疾病的食疗 1. 痤疮 2. 黄褐斑 3. 老人斑 4. 少白头 5. 脂溢性脱发
- 十、常见肿瘤的食疗 1. 胃癌 2. 原发性肝癌 3. 肺癌 4. 食管癌 5. 大肠癌 6. 宫颈癌 7. 鼻咽癌 8. 乳腺癌 9. 膀胱癌 10. 白血病

## &lt;&lt;家庭百病食疗&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘1. 流行性感 流行性感是指由流行性感病毒引起的急性呼吸道传染病。

针对起病急，发热，全身酸痛乏力和轻度呼吸道症状，患者饮食宜清淡，宜食稀粥、面条、新鲜蔬菜、水果，并多饮开水和富含维生素类饮料。

少食荤腥之物，忌食油腻厚味、煎炒熏炙之类的食品，忌烟、酒。

风热型流感症见咽喉肿痛者，宜食清淡、性凉饮食，不宜食生姜、葱等辛辣之品；风寒型流感者可多食生姜、葱、红糖茶等，忌食寒凉生冷之品。

【方一】板蓝根银花蜜饮 板蓝根30克，金银花15克，蜂蜜20克。

将板蓝根拣去杂质、洗净后晒干或烘干，切成片，与择洗干净的金银花同放入砂锅，加水浓煎2次，每次30分钟，合并2次滤汁，趁温热加入蜂蜜，拌和均匀即成。

早晚分服。

本食疗方适用于各型流行性感。

【方二】板蓝根汁 板蓝根30克。

将板蓝根拣去杂质，洗净，晒干或烘干，切成片，放入砂锅，加适量水，中火浓煎2次，每次30分钟，合并2次滤汁即成。

早晚分服。

本食疗方适用于各型流行性感。

【方三】大青叶贯众茶 大青叶30克，贯众30克，绿茶3克。

将大青叶、贯众分别拣去杂质，洗净，切碎，与绿茶同入砂锅，加足量水浸泡片刻，大火煮沸，改用中火煎煮30分钟，用洁净纱布过滤，取滤汁即成。

早晚分服。

本食疗方适用于各型流行性感。

【方四】芫荽茅根汁 新鲜芫荽60克，鲜白茅根60克。

将新鲜芫荽、鲜白茅根分别洗净，放入洁净盆中，用温开水浸泡片刻，取出，切碎，捣烂，绞压取其汁，并将芫荽汁、白茅根汁充分拌和均匀即成。

早晚分服。

本食疗方适用于各型流行性感。

【方五】菊花芦根茶 甘菊花5克，鲜芦根20克。

先将鲜芦根洗净，切成小段或切成片，再与拣去杂质的甘菊花同放入砂锅，加足量水，中火煎煮20分钟，过滤取汁备用。

早晚分服，或代茶饮，频频饮用。

本食疗方适用于风热型流行性感，症见发热重，恶寒轻，汗少，头胀痛，咽痛或红肿，咳嗽吐黄痰，口干苔薄黄。

【方六】银花芦根荸荠汁 新鲜金银花20克，鲜芦根60克，鲜荸荠20个。

将新鲜金银花、鲜芦根、鲜荸荠分别洗净，芦根、金银花用温开水浸泡片刻，取出后切碎、捣烂，绞压取汁。

鲜荸荠连皮切碎，捣烂，绞压取汁，与芦根、金银花汁混合均匀，加冰糖少许，溶化即成。

早晚分服。

本食疗方适用于风热型流行性感。

【方七】银花蒲公英汁 新鲜金银花30克，鲜嫩蒲公英100克。

将新鲜金银花、鲜嫩蒲公英分别洗净，用温开水浸泡片刻，捣烂取汁即成。

早晚分服。

本食疗方适用于风热型流行性感。

【方八】银翘薄荷茶 金银花15克，连翘10克，薄荷10克。

将金银花、连翘、薄荷择洗干净，同放入砂锅，加水煎煮30分钟，去渣取汁即成。

代茶饮，早晚分服。

<<家庭百病食疗>>

本食疗方适用于风热型流行性感冒。

P1-2

## <<家庭百病食疗>>

### 编辑推荐

既能大饱口福，又能防治疾病的“寓医于食”的饮食疗法，已成为寻常百姓乐于接受的治病方法。食疗这一独特的中华文化宝库中的奇葩，越来越显示出她深厚的底蕴和夺目的光彩。

《百病食疗》一书出版后深受读者欢迎，并被评为2000年度华东地区科技优秀图书二等奖。

《家庭百病食疗》该书进行了修正和补充，以进一步推动食疗的研究和交流，指导人们应用饮食疗法来防治疾病，强身健体。

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>