

<<药补不如食补>>

图书基本信息

书名：<<药补不如食补>>

13位ISBN编号：9787533152017

10位ISBN编号：7533152018

出版时间：2009-3

出版时间：山东科学技术出版社

作者：李洁，杨敏芹 编著

页数：204

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>

## <<药补不如食补>>

### 内容概要

中医有“虚则补之”一说。

补虚有多种方法，药补和食补是常用的两种方法，但各有不同。

俗话说“民以食为天”，就体现了饮食是维护健康的根本。

古代医着《黄帝内经》说“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”，也显示了古人对饮食疗法的重视。

古代名医张景岳亦称“盖气味之正者，谷食之属是也，所以养人之正气”。

本书从中医角度综述了食补的益处与遵循原则，介绍了食补对不同病症，例如五官科疾病、消化系统疾病、呼吸系统疾病、内分泌系统疾病、妇科病、泌尿系统疾病、男性病等的食疗之道，为广大群众进行食补养生提供了参考与借鉴。

## &lt;&lt;药补不如食补&gt;&gt;

## 书籍目录

综述药物向左，食物向右 是药皆有三分毒，治病不能拿命赌 传统医学告诉我们：食物能治病 食补部分作用强于药补 没病别乱补，当心食伤身 中药与食物有相生，也有相克 西药与食物的配伍禁忌 疗病药茶并非人人都能喝 治病要有好心态 病从生活中来养成好习惯才能拥有好身体 别让亚健康状态伤了自己 食补需要遵循的原则 食补用料的选取原则 食补对症治百病 亚健康状态  
 消化不良 食欲缺乏 偏头痛 神经衰弱 干眼症 失眠 颈椎病 腰椎间盘突出 抑郁症  
 脱发 肥胖 五官科疾病 结膜炎 中耳炎 耳疝 近视 鼻出血 牙痛 牙龈出血 口臭 口腔溃疡 咽炎 消化系统疾病 肝硬化 脂肪肝 肝炎 胃炎 胃下垂 胰腺炎 便秘 腹泻 胆结石 呼吸系统疾病 感冒 咳嗽 结核 肺炎 哮喘 扁桃体炎 慢性支气管炎 循环系统疾病 贫血 低血压 高血压 高血脂 冠心病 动脉硬化 内分泌系统疾病 糖尿病 肛肠科疾病 痔疮 脱肛 肛瘘 泌尿系统疾病 肾炎 水肿 妇科病的食补之道 盆腔炎 宫颈炎 附件炎 阴道炎 乳腺增生 子宫肌瘤 更年期综合征 经前期综合征 月经不调 男性病的食补之道 附睾炎 前列腺增生 前列腺炎 遗精 阳痿

## &lt;&lt;药补不如食补&gt;&gt;

## 章节摘录

综述 药物向左，食物向右 是药皆有三分毒，治病不能拿命堵 药能治病，是我们大家都十分熟悉的道理，虽然都晓得“是药皆有三分毒”，但因为期盼病痛早日消除的迫切心情，对药物的负面影响许多人不愿意深想或者说自愿忽略不计了。

所谓药物的副作用或不良反应，是指药物本身或药物的相互作用，出现了治疗并不需要的有害反应。

药物的不良反应有两种：一种与用药的量多量少有密切关系；另外一种与用量大小关系不密切，而是与病人服药后的体质有关。

有一位病人，突发呕血住进医院，因为他过去患有乙肝，医生检查后认为，病人是肝硬化合并食管静脉曲张破裂出血。

于是，立即给他用“垂体后叶素”加入葡萄糖液中点滴，用来达到止血的目的。

谁知病人用药1个小时后突然出现面色苍白、心率加快，肚脐周围一阵一阵地绞痛，接着腹泻、连续便出稀血水。

医生便将病人的用药量减少了一半，病人先前的症状便消失了。

医生对这位病人的诊断及用药都是正确的，但为什么还会发生病人用药后不适应的状况呢？这是因为垂体后叶素虽然有止血作用，但是它也能使病人出现腹痛、腹泻等副作用。

所以，当医生减少药量后，不良反应就消失了。

再比如，服用阿托品、颠茄等类药物，病人会出现口干、排尿困难；服用胃肠动力药“西沙比利”后，会出现腹鸣、大便次数增加；服用阿司匹林、消炎痛等，过量会导致上消化道出血。

这些都属于这一类不良反应，是比较常见的不良反应，后果并不十分严重。

但也有一些药物的不良反应后果则严重得多。

一位女性上呼吸道感染病人入院治疗，由于她过去对磺胺药过敏，做青霉素皮肤试验为阳性，于是医生给她点滴喹诺酮类抗生素“悉保康”。

用药5分钟，病人突然出现咽痛难忍、呼吸困难、声音嘶哑，同时一把鼻涕一把泪。

医生诊断为急性喉水肿，当即停用“悉保康”，迅速用激素“地塞米松”治疗，10分钟后病人转危为安。

据国外一项统计，在综合医院里，住院病人药物不良反应的发生率为0.3%-5.0%；住院病人死于药物不良反应的高达0.2%-2.9%。

有10%-20%的病人容易出现药物不良反应。

这些事例都告诉我们，不能轻视药物的不良反应，更不能因为治病心切而胡乱用药，赌上自己的性命。

首先，自己不要乱买药、乱服药；其次，到医院看病时，要把过去自己用药后发生的异常情况，清清楚楚地告诉医生，提醒医生注意。

如果自己有过敏性疾病，如荨麻疹、严重的皮肤划痕征、哮喘、过敏性紫癜、过敏性鼻炎等，要主动告诉医生；有较重的肝肾疾病，虽然与本病的关系不大，也要告诉医生。

另外，在用药过程中，出现任何意外反应，不论轻重都要及时告诉医生，不可麻痹大意。

## <<药补不如食补>>

### 编辑推荐

《药补不如食补》是中医养生转角爱重点推荐图书，书中介绍了63种常见病食疗方，是广大读者热爱生活、关心自己健康的枕边书。

最好的医生是自己，最妙的药方是食补。

向“补”要健康。

懂药补的人，要擅于从食物中寻佳品；擅食补的人，要学会从药物中觅良方。

<<药补不如食补>>

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>