

<<养生食疗法-疾病一扫光>>

图书基本信息

书名：<<养生食疗法-疾病一扫光>>

13位ISBN编号：9787538167702

10位ISBN编号：7538167706

出版时间：2013-4

出版时间：辽宁科学技术出版社

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>

<<养生食疗法-疾病一扫光>>

前言

近年来，随着生活水平的提高，我国已进入信息时代，在技术高速发展的今天，人们的压力不断增大。

因为不良饮食习惯、睡眠习惯、精神紧张、运动量不够等不健康的生活方式使自己添病的人越来越多。

尤其是体重超重、肥胖的人非常多，高血压、高血脂、糖尿病人越来越多，且发病年龄大大提前，很多人在30~40岁发病（死亡年龄在45~60岁最高）。

国内外的社会调查结果都表明，在人类死亡原因中，近50%的原因是不健康的生活方式，如偏食、吸烟、酗酒、吸毒、赌博、睡眠不足、居住空间狭小、生活节奏过快、生活无规律、缺乏体育锻炼等都是人类健康的“黑色杀手”。

此外，人际关系淡化、精神空虚、金钱与利益的诱惑、婚姻家庭破裂导致的精神创伤等，也是对人心无形的摧残。

专家说，没有疫苗可防治糖尿病、高血压、心脑血管疾病和癌症，健康的生活方式是最好的预防。

中国传统医学认为，人体与其周围的环境是统一的。

人类生活于自然界之中，自然界是人类赖以生存的必要条件，并时刻影响着人体。

随着自然界的运动变化，人体的脏腑经络、气血津液也发生着相应的变化，并且这种变化有着严格的季节性。

“春生夏长，秋收冬藏，气之常也，人亦应之”，时序的变化，影响着人体生物钟的运转。

所以，食补也应该顺四时而适寒暑，以利用自然的有利因素，抵抗自然变化的不利因素，保证人体健康。

四季食补，顾名思义就是按一年四季气候阴阳变化的规律和特点，合理安排饮食，从而达到强身健体的目的。

我国食补食疗已有数千年的历史，并积累了非常丰富的经验。

《黄帝内经》中说：“人以水谷为本”，这里的“水谷”就是饮食的名称。

家常菜作为我们的日常膳食，对健康起着非常重要的作用。

如何使自己在日常的饮食中得到补养，是广大读者共同关心的话题。

现代营养学指出，人体为了维持生命和生长发育，需要摄入40多种营养素，这些营养素可分为蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质（微量元素）、水、纤维素等七大类。

人们对这些营养素的需要是不等的，应按一定的数量和比例摄取。

除母乳外，没有一种天然食物，可以提供人体所需要的全部营养，所以人们必须平衡膳食，广泛摄取营养物质。

每日最少要进食十四五种食物，最好能在30~40种以上。

人们日常所吃的食物大致可分为4大类：谷类、肉类、瓜果类、蔬菜类等。

《黄帝内经》中指出：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。”

明确地提出了一个相当科学的配膳原则，即各类食物只有调配得当，相互取长补短，才能发挥对身体有益的作用。

“五谷为养”，古代的五谷指麦、黍、稷、谷、豆，而事实上，五谷可以泛指一切谷类食物。

“五果为助”，五果是指桃、李、枣、杏、栗。

而广义上，它还应该包括西瓜、甜瓜、木瓜等瓜类。

果又有水果和坚果之分，坚果是指外壳坚硬的果实，如莲子、栗子、核桃等。

“五畜为益”，《黄帝内经》中的五畜是指鸡、羊、牛、犬、猪。

而李时珍的《本草纲目》中提及的肉类食物则多达299种。

“五菜为充”，古人把五菜具体到葵、藿、蕘、葱、韭。

其实，凡草木中可供食用者都属蔬菜的范畴。

蔬菜的品种繁多，一年四季中人们经常食用的就有数十种甚至百余种之多。

要想做到养生，应该是多种食物互配合理，才能发挥组合的最大效果。

<<养生食疗法-疾病一扫光>>

日常生活中的许多食物，本身就是中药材。

药物可以治病，食物选择正确同样也可以达到防病治病的目的。

只有遵照四季食补的理论，合理安排日常饮食，才能达到保健强身、防病治病、延年益寿的目的。

人的一生，谁都离不开生、老、病、逝这几个阶段。

人生在世，也许我们无法把握这世上许多山复水转的变迁，但我们可以把握自己。

可以看淡人生的恩怨得失；可以用心关爱身边的亲朋好友；可以有规律地学习、工作、起居；可以科学地饮食、补养、运动、休闲；可以让自己健康快乐地生活。

因为只有身心健康地活着，才有本、才有源、才有资格直面纷繁的人生，才有机会去实现人生的理想，去创造并享受美好的生活！

有些人总用工作忙、事情多来给自己不锻炼、不保养找理由，腾不出时间来养生的人，迟早得腾出时间去看病，甚至住医院治疗。

健康第一的理念已在很多家庭里悄悄地产生，为此，在自助养生进入每个家庭的时刻，阅读此书格外重要！

本书可供广大患者及其家庭、中医食疗爱好者使用，对中医、中西医结合的临床及教学工作者、食疗专科、食疗门诊、药膳餐厅、病房营养师或护士等也有实用价值。

本书在编写过程中，得到众多专家、教授、领导的帮助，尤其是辽宁科学技术出版社的编审寿亚荷对此书提出了宝贵的修改意见，在此由衷鸣谢！

杨元德 2013年春节 中国辽宁中医药大学龙江医院

<<养生食疗法-疾病一扫光>>

作者简介

杨元德，1937年10月生于山东省文登市的中医世家。

1961年毕业于沈阳医学院。

曾任辽宁中医药大学附属医院针灸教研室副主任、科主任、教授、主任医师。

负责外国留学生及研究生的讲授与带教。

曾应邀去匈牙利与俄罗斯讲学和中医针灸医疗工作。

现任辽宁中医药大学龙江医院针灸兼神经内科主任、首席专家、辽宁省第一届针灸学会理事、辽宁医学科普协会理事、《针灸临床杂志》编委。

从事临床教学与科研工作56年。

在国内外专业期刊上发表论文160余篇，多篇获得辽宁省科技进步奖。

主编《针灸学题解》、《实用针灸经验处方手册》、《疑难病针灸治验》、《养生之学》等多部专著，参编医学专著40余部。

从事医药科普宣传40多年，曾分别获得辽宁省、沈阳市科技协会先进工作者称号。

先后发表科普文章690多篇，见于《健康报》、《中国医报》、《祝您健康》、《家庭中医药》、《饮食科学》、《家庭医学》等报刊。

<<养生食疗法-疾病一扫光>>

书籍目录

上篇总论 第一章养生人人都能做 一、中医养生由来已久 二、调阴阳，保精气是基础 第二章食疗保健很容易 一、食疗保健强身 二、食物性味是基础 三、食疗作用有法则 四、食疗注意事项 下篇各论 第一章内科疾病 灵验食疗方让慢性支气管炎患者畅快呼吸 食养兼顾，抗击阻塞性肺气肿 老年人无症状肺炎的食疗妙招 抗药性肺结核食疗方 冠心病药粥有“型”有“款” 神经官能症的“疗养”方案 易误诊的甲亢性心脏病与食疗 食疗调理，血糖自降 糖尿病并发胃轻瘫者食养方 糖尿病合并肺结核的食养方 糖尿病患者如何吃水果 糖尿病患者用药注意知多少 当心隐形杀手——睡眠呼吸暂停综合征 夏秋来场保胃战——胃溃疡食疗方 缺乏胃动力，药粥最给力 胃下垂者要吃少、吃好 春夏当心贲门痉挛 抗癌养胃食疗方 远离烟草，正确食疗，防止肺癌觊觎你 肝硬化青睐哪些人 缓解癌性疼痛的食疗方 癌症术后“四坚持” 从乔布斯之死谈如何预防胰腺癌 肝癌的早防与食疗 血小板减少性紫癜食疗方 保持清醒头脑，摆脱硬化困扰 震颤早防治，食疗可助效 蛛网膜下腔出血的食疗方 防中风，康复食疗宜早行 小中风冬季易发，及时控制有方法 白细胞减少症内外兼治与食疗 抓住面瘫的黄金治疗期 晚餐之后肚子痛原是内脏缺血病 病根在颈，症状在心的颈心综合征 球麻痹分真假，针药粥疗效好 煤气中毒迟发脑病的中医防治 老年眩晕的食疗方 痴呆有多种，辨明预防很重要 血管性痴呆宜早防 慢性肾小球肾炎的调养与食疗 肾炎蛋白尿的食疗方 调治肾病综合征补虚最关键 高血压并发尿毒症的营养方 夏季腹泻腹痛，警惕克隆病 重症肌无力的食养方 癫痫的中医防治与食疗 脂肪肝的防治与食疗 类风湿痛苦少，辨证治食养好 男人更年期，如何巧调适 慢性疼痛也可用食疗方 体位性低血压者的养生食疗方 肋间神经痛的调养食疗方 甲状腺疾病的养生食疗方 解读系统性血管炎 肠易激综合征的自我调养食疗方 从英国歌手呃逆不停谈如何止嗝 万万莫吃出痛风病 头痛的中医食疗方 企鹅型肥胖者，谨防代谢综合征 不安腿综合征的养生食疗方 第二章外科疾病 腰腿痛的养生食疗方 汤躺烫，治腰脱 脊椎病的养生食疗方 爱钻“空子”的带状疱疹 药粥让男人远离ED之夜 年高有“痔”者的食疗调养方案 常食黑芝麻缓解足跟痛 胆囊切除后的养生与食疗 小腿抽筋的养生食疗方 脑外伤综合征患者食疗方 血栓闭塞性脉管炎患者的养生食疗方 感觉异常性股痛患者的养生与食疗 前列腺肥大者的养生食疗方 冬季莫忽视踝关节损伤 足下垂的辨证防治与食疗 如何应对多发性神经炎 急性多发性神经根神经炎离你有多远 警惕！后头项痛不是颈椎病 男性不育症针灸养生与食疗 不射精症勿担心，针药食养有良方 治疗骨性关节炎，补钙活络是关键 冬季，中老年人当心骨关节炎 荨麻疹的养生食疗方 皮肤瘙痒养生食疗方 湿疹的养生食疗方 如何战胜骨质疏松 第三章妇科疾病 经期头痛内外有别 崩漏的简易食疗方 干燥综合征的食疗方 隐性更年期，调养需注意 “冷女人”补血暖身全方案 秋冬时节，做个“肾”气凌人的女人 饮食祛皱，为岁月做减法 女性尿失禁的中医食疗方 女性脱发自家食疗方 盆腔瘀血综合征的养生食疗方 产后缺乳食疗方 第四章儿科疾病 流行性腮腺炎食疗方 老幼皆宜的解“秘”方 安心食疗让孩子考试不发蒙 暑假缓解近视正当时 第五章五官科疾病 老花眼的日常养生与食疗 急性结膜炎的养生食疗方 白内障的养生食疗方 慢性咽炎的“特快”疗法 过敏性鼻炎的调养与防治 老年耳鸣、耳聋的养生食疗方 三叉神经痛养生食疗方 告别“旋转”世界——内耳性眩晕的食疗方 面肌抽搐的养生食疗方 第六章其他养生方法 学会放弃益健康 无病呻吟益健康 冬季更应呵护大脑 高血压的药茶疗法 自信心何以能抗病 酒是把双刃剑——酒醉一次相似患肝炎 三七的保健食疗方 女贞子的保健食疗方 山茱萸的保健食疗方 警惕药源性失眠 防暑祛湿茶帮你轻松度盛夏 隆冬养生药膳方 饮食补铜能防病宜健康 体内不可缺少的无名英雄——纤维素 养生勿忘微量元素 宁静宜养生 自家养生五法 中老年人练练静坐养生法 怎样活到100岁亦快乐 从减肥的误区谈健康减肥法 食疗养生歌

<<养生食疗法-疾病一扫光>>

章节摘录

版权页：插图：（二）居家食行方 1.山药大枣粥 山药150克，大枣9枚，大米100克。

将山药洗净，去皮，切成小块；大枣、大米去杂，洗净，备用。

锅内加水适量，放入大枣、大米煮粥，五成熟时加入山药块，再煮至粥熟即成。

每日1~2次，可长期食用。

山药有健脾益肺、滋肾固精等功效。

大枣有补中益气、养胃健脾、养血安神等功效。

主治脾胃虚弱所致的消化不良，胆囊切除术后腹胀、腹痛。

2.芋头肉丝粥 鲜芋头100克，瘦猪肉60克，玉米面100克。

将芋头去皮、洗净，切成小块；瘦猪肉切丝，备用。

锅内加水适量，水开后，撒入玉米面（边撒边搅动，以防粘连），再加入肉丝共煮粥，五成熟时加入芋头块，再煮至粥熟即成。

每日2次，可长期食用。

芋头性平，味甘、辛，有调中益气、化痰和胃、软坚散结等功效。

猪肉有滋补肾阴、滋养肝血、润泽皮肤等功效。

玉米营养丰富，有调中健脑的功效。

主治胆囊术后腹胀及消化不良诸症。

3.鲤鱼白术粥 鲤鱼250克，炒白术30克，花椒20克，粳米250克。

将花椒、炒白术、生姜加水适量煎取药汁。

粳米洗净放入锅内，加药汁、白糖、葱白、清水适量，加入鲤鱼片用大火煮至烂熟后去鲤鱼喝粥。

每日1次。

能温中散寒，健脾利胆。

主治胆囊切除术后腹痛、腹胀、食欲不振、大便稀等症。

4.扁豆木耳粥 鲜白扁豆100克（干品50克），木耳10~15克，粳米150克，红糖适量。

将白扁豆洗净，若是干品需先用温水浸泡一夜，然后与泡发好的木耳和淘洗干净的粳米一同入锅，加水适量，先用大火煮沸，再改用小火煮粥，至米熟烂为度。

加红糖调味即成。

可供早晚餐温服。

能健脾利胆，补血益气。

主治胆囊切除术后消化不良、腹胀、腹泻。

小腿抽筋的养生食疗方 年过六旬的耿师傅，刚退休一年，在家闲着无事，这一年来常常和邻居们在一起玩玩麻将牌，有一天半夜回家睡觉刚刚入梦就因右小腿抽搐难忍而惊醒。

老伴听人说，小腿抽筋多是因缺钙而引起的，就给他连续服了一个月钙片，然而症状并不见好转。后去医院经专家会诊治疗才渐渐治愈。

夜间睡眠的时候突然发生小腿抽筋的情形，医学上称为腓肠肌痉挛，其特点是腓肠肌突然发生强直性、疼痛性的痉挛，持续时间大多数秒钟至数分钟不等。

<<养生食疗法-疾病一扫光>>

编辑推荐

《养生食疗方:疾病一扫光》内容实用,语言通俗,可操作性很强,适合于广大读者。愿所有的读者都青春不老,健康长寿。

<<养生食疗法-疾病一扫光>>

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>