

<<老中医辨体食疗治百病>>

图书基本信息

书名：<<老中医辨体食疗治百病>>

13位ISBN编号：9787538172614

10位ISBN编号：7538172610

出版时间：2012-4

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：范颖，初杰 主编

页数：108

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>

## <<老中医辨体食疗治百病>>

### 内容概要

体质是指身体的基本素质，是在人的生命过程中，在先天禀赋和后天获得的基础上逐渐形成的在形态结构、生理功能、物质代谢和性格心理方面，综合的、固有的一些特质。

体质主要反映了生命活动的差异性 or 特殊性。

体质的强弱是由先天禀赋和后天获得来决定的。

人们不能改变秉承于父母的先天因素，但可以通过改变后天条件来弥补先天，增强体质。

条件包括日常生活所涉及的饮食、情志、运动、起居习惯、居住环境、药物等。

中医认为，改变体质的因素有以下几方面：第一，合理选择食物，养成良好的饮食习惯。

第二，调畅情志，缓解压力。

第三，选择适合自己的、科学的运动方式与方法。

第四，起居有常，劳逸适度，衣着顺时适体。

第五，谨慎用药，不盲目进补。

第六，做好关键时期的保养。

如何做到以上几点，我们在本书中作了详细的介绍。

本书包括两部分，第一部分为辨识体质，介绍了如何认识体质和体质分类，列举了鉴定体质的方法，可使读者通过回答问题的形式进行积分，判断自己的体质。

第二部分为饮食调养，介绍了各种体质饮食调养和常见疾病饮食调养。

本书图文并茂，内容实用，操作性强。

配有光盘，光盘中介绍了中药煎煮的方法和更多的饮食调养内容，可使读者了解和掌握中药煎煮的方法，更快地查阅到中医食疗的方法。

# <<老中医辨体食疗治百病>>

## 书籍目录

### 第一部分 辨识体质

#### 一、认识体质

1如何辨识体质

2如何增强体质

#### 二、体质分类

鉴定体质的方法

### 第二部分 饮食调养

#### 一、各种体质饮食调养

1气虚体质

2阳虚体质

3阴虚体质

4痰湿体质

5湿热体质

6血瘀体质

7气郁体质

8特禀体质

9平和体质

#### 二、常见疾病饮食调养

感冒

哮喘

慢性支气管炎

肺结核

高血压

肥胖症

高脂血症

冠心病

失眠

头痛

    耳鸣、耳聋

    便秘

    腹泻

    慢性胃炎

    消化性溃疡

    慢性胆囊炎

    慢性肝炎

    肝硬化

    慢性肾炎

    泌尿系感染

    类风湿性关节炎

    糖尿病

    甲状腺功能亢进症

    痛风

    神经衰弱

    骨质疏松症

    老年性痴呆

<<老中医辨体食疗治百病>>

痛经  
更年期综合征  
神经性皮炎  
皮肤瘙痒症  
湿疹  
痤疮  
慢性咽炎  
前列腺增生  
痔疮  
颈椎病  
口腔溃疡  
白内障  
过敏性鼻炎

## <<老中医辨体食疗治百病>>

### 章节摘录

版权页：插图：3.黄精蒸鸡（配方原料）黄精30克，党参30克，怀山药30克，母鸡1只（约500克）

（制作方法）将母鸡剁成3厘米见方的块，放入沸水锅内烫3分钟捞出，洗净血沫，装入汽锅内，加入姜、葱、盐等调料，再将洗净切好的黄精、党参、怀山药放入，上笼蒸3小时即可。

（食用方法）佐餐食之。

（保健作用）益气补虚。

适用于头痛、眩晕、神疲乏力等症。

4.五味腰柳（配方原料）五味子20克，猪里脊肉200克，鸡蛋2枚，面粉25克，猪油50克，鸡汤100克。

（制作方法）猪里脊肉切成2.5厘米厚的大长片，坡刀两面刮上交叉的花刀。

用葱、姜末、精盐、味精、绍酒、五味子药液和猪里脊肉放在一起拌匀，腌渍10分钟后，蘸上面粉待用。

将鸡蛋打在碗内，搅匀。

锅内猪油烧热后，将猪里脊肉蘸鸡蛋液，放入锅内煎，待两面煎成金黄色，添鸡汤，加精盐、花椒水、绍酒，用慢火煨3分钟，熟透取出。

将猪里脊肉片切成条状码在盘内。

将锅内汤浮沫打净，用湿淀粉勾芡，放入葱、姜末，浇在猪里脊肉条上，撒上海菜段即成。

（食用方法）每日1剂，食肉饮汤，分2次食完，连续食用10~15日。

（保健作用）益气养血。

鸡汤特别是老母鸡汤向来以美味著称，“补虚”的功效也为人所知晓，与猪里脊肉合用，具有较好的补益气血的作用。

耳鸣、耳聋 耳鸣是指耳内听到异常响声，耳聋是指不同程度的听力下降，两者常常合并出现。

耳鸣、耳聋可见于多种疾病之中，例如突发性耳聋、药物中毒性耳聋、中耳炎等，但一般是指神经性耳鸣和感音神经性耳聋。

1.竹茹陈皮粥（配方原料）竹茹10克，陈皮10克，粳米50克。

（制作方法）陈皮切细丝备用；竹茹加水煎煮，去渣取汁，用其汁与粳米一起煮粥，待粥将成时，撒入陈皮丝，稍煮即可。

（食用方法）早晚分食。

（保健作用）清热化痰，和胃除烦。

二味配合，可使痰火得清，郁结得散。

由于鲜橘皮不具备陈皮那样的药用功效，并且鲜橘皮表面有农药和保鲜剂污染，这些化学制剂有损人体健康，故不可以用鲜橘皮来代替陈皮。

## <<老中医辨体食疗治百病>>

### 编辑推荐

《老中医辨体食疗治百病》图文并茂，内容实用，操作性强。配有光盘，光盘中介绍了中药煎煮的方法和更多的饮食调养内容，可使读者了解和掌握中药煎煮的方法，更快地查阅到中医食疗的方法。

<<老中医辨体食疗治百病>>

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>