

## <<了不起的食疗方>>

### 图书基本信息

书名：<<了不起的食疗方>>

13位ISBN编号：9787539045306

10位ISBN编号：7539045302

出版时间：2012-4

出版时间：江西科技

作者：唐博祥

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>

## <<了不起的食疗方>>

### 内容概要

本书详细阐述了200种常见治病食材，分析每种食物的属性，解析食物的治病因子，教你针对自身体质和病症，吃对餐桌上的美“药”；本书还深刻解读了80种常见疾病，针对每种疾病的病因，表现出的不同病症，辩证地给出食物诊疗方案。

## <<了不起的食疗方>>

### 作者简介

唐博祥副主任医师，副教授。  
毕业于北京中医学院。  
从事中医内科临床、科研、教学工作30多年，曾任北京光明中医学院、中国培黎大学以及国务院老年大学客座教授。  
现任职于首都医科大学附属北京中医医院消化中心。  
长期担任《法制晚报》《保健时报》《健康世界》特约医学专家。

著有《24节气饮食法》《美味养生滋补膏方》，并先后在专业医学期刊上发表《慢性胆囊炎胆石症合并Hp感染270例临床分析》《肝囊肿的中医药治疗进展》等论文。

## <<了不起的食疗方>>

### 书籍目录

序言 寓医于食 慢吃慢养

第一章 身体好，全靠食物养

人得病，首先要调理脾胃

饮食决定健康

跟着四季来饮食

辨清体质再进补

食补的年龄法则

药膳十大常用药材

唐氏药膳使用说明

第二章 保障健康，就要五脏充实

养好脾胃，就是养好五脏之本

养肺就是养一身之气

养肝就是养一身之血

养好心脏，就是养足生命源动力

治好肾虚就是提高免疫力

第三章 职场奔波忙，警惕亚健康

祛火补虚治失眠

治嗜睡，就要健脾祛湿

清凉蔬果解夏暑

上班总疲劳，粥汤来帮忙

解酒除湿热，全靠葛根茶

熬夜之后，亡羊补五脏

治慢性咽炎，从清肺热开始

手足不冰凉，从补肾开始

败火的同时还要滋补

第四章 远离妇科病，轻松做女人

五脏养好，红颜不老

只留青春不留痘

膳食瘦身最健康

防脱发，从养肾气开始

贫血就要补气养血

治痛经，轻松做女人

让月经风调雨顺

远离白带异常，做健康女人

新妈妈的食疗保卫战

乳腺炎别着急，鲫鱼杞叶能救急

吃出幸福更年期

第五章 男科疾病饮食方，还男人幸福人生

辛辣饮食养肥前列腺

尿频从护肾开始

遗精，是在梦里浪费元气

补肾固阳，去“男”言之隐

早泄别泄气，试试枸杞煲

第六章 中老年常见疾病食疗方，还老人一个幸福晚年

益气活血，防治心血管疾病

## <<了不起的食疗方>>

防治冠心病的六大靓粥

调治“三高”五大膳食

药膳保驾不心悸

让糖尿病人放心吃

骨质疏松的膳食疗法

二粥一汤防骨刺

祛除老年斑，找“菌中之冠”

养肺健脾强肾，三位一体除虚劳

老人手脚颤，鸡汤来做伴

多食鸡肝，摘掉老花镜

### 第七章 小儿常见疾病食疗方，给孩子最美味的呵护

小儿除痒，请喝清痒汤

孩子咳嗽不用急，两汤一粥解难题

退烧有良方，三瓜来帮忙

孩子学习好，益智汤饮少不了

健脾和胃散疳积

告别厌食，让孩子爱上吃饭

小儿便秘要警惕，食疗偏方来帮你

孩子腹泻，需辨证饮食

孩子多动要滋阴

小儿自汗，关键要固表补虚

别让孩子晚上遗尿“画地图”

肥胖不是“富贵病”

### 第八章 常见疾病饮食调，轻松治小病，防大病

伤风感冒无小事

胃口好，身体才好

消化好，营养才能进五脏

一汤下肚，腹泻立停

治便秘，要补气

有了无花果，无痔一身轻

补肺清肺，根治咳喘

治好老慢支，安度春和秋

怒从肝脏起，炎在胆囊生

静脉曲张招人烦，有了药酒不为难

通经活络治头痛

三汤两粥不晕眩

防治抑郁症，山楂桑葚显神通

天然白虎汤，治好鼻血淌

薏苡竟能治鼻炎

口臭传千里，有粥来救急

两茶三汁治牙痛

根治耳鸣需补肾

治自汗，就是在保卫气血

盗汗，夜间偷偷溜走的气血

美味靓汤治脚气

治好风湿关节炎，行动才方便



## &lt;&lt;了不起的食疗方&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：人得病，首先要调理脾胃。人的身体素质有好有坏，一方面来自先天，父母的遗传决定了肝肾功能的强壮与否；另一方面来自后天，出生后对脾胃功能的培养也至关重要。肝肾为先天之本，但是我们却难以控制来自父母的遗传，而后天是以脾胃为本，这是可以培补的，只要我们足够重视并付诸行动。

通过培补后天脾胃，也能改善我们的先天体质，即相对改善肝肾的功能，从而减少疾病的发病率。

要如何培补决定后天身体状况的脾胃呢？

最简便的途径就是合理的饮食。

宇宙间最伟大的定律之一就是“0”的定律，不管我们从哪个点开始，总会回到原点。

就人的一生来说，从无生命的精子与卵子相结合到成为有生命的受精卵，继而长大成人，最终死亡，回归虚无，这就是一个最棒的“0”定律。

所以说，即使我们的身体和事业正处于巅峰状态，这样的状态也总会有衰微的一天。

我们应该要求自己，务必在身体或事业走下坡路之前，做好往下走的准备，而不至于摔落谷底，一蹶不振。

我看诊时经常遇到一些年龄在三四十岁左右的患者，他们大多数总会这样说：最近因为工作压力比较大，生活不太规律，胃口不好、失眠、焦虑、抑郁这些毛病就都来了。

然后让我帮着推荐一些相关的养生保健饮食。

这时候我就会跟他们提到保养身体的两大原则：第一，人得病，首先是因为脾胃不好。

中医讲，脾胃为后天之本，胃不和则卧不安，脾胃运化失职，必然会引起后天不安，造成胃口不好、失眠、情志不舒，所以调理脾胃是首要工作。

第二，千万别乱吃补品。

打个比方，如果您本身就有虚火，压力大的同时还伴有头晕目眩、大便秘结等症状，要是还吃含有补药成分的保健品，让虚火合上实火，使得头晕、便秘更加严重，岂不是雪上加霜！

遗憾的是，现在还有很多人都不知道我上面说的道理，不断地买各式各样的保健药和补品，最终除了花掉无数的冤枉钱，结果身体气血阴阳仍然不协调。

这样的例子每天都在我身边发生，不足为奇。

比如前两天来我这里看病的一个年轻人，他原来很瘦，一直消化不好，吃了很多补品，都没有改善。这次他来了，进门就说：“唐大夫，我按您说的饮食方法，并配合汤药，吃了一个半月后，体重增加5斤了！”

”这一位患者过去爱吃烧烤，吃饭总是不规律。

我便跟他说，注意不要吃寒凉的、油腻的食物，要多吃些温热的食物，多煲一些汤。

他的母亲照我说的为他调整了饮食，他的身体状态才会这么快恢复健康。

还有这么一位女患者，她不但有糖尿病、冠心病，还有消化道溃疡、肝囊肿、胆结石等，一身的病，看哪科都没什么好的治疗方法。

她来到我这儿看诊，我决定先给她调理脾胃，然后告诉她一年四季都要煲合适的汤喝，特别是在长夏。

因为脾胃最容易吸收营养、进而调节身体的时间是在长夏天，而长夏对应的脏腑就是人的脾胃。

## <<了不起的食疗方>>

### 编辑推荐

《了不起的食疗方:小病治,大病防》是作者唐博祥集结30多年从医经验,教你找出病根、用食物切断病源;《了不起的食疗方:小病治,大病防》食疗方特色:实用多效、安全健康、简易快捷、成本低廉、辨证科学、老少皆宜,一桌美食,全家受益。



<<了不起的食疗方>>

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>