

<<吃好>>

图书基本信息

书名：<<吃好>>

13位ISBN编号：9787543650091

10位ISBN编号：7543650096

出版时间：2009-1

出版时间：青岛出版社

作者：孙建光 编

页数：313

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>

<<吃好>>

前言

中医认为：“食药同源”。

我们日常生活中所摄入的食物，既是营养品，也是保健品，甚至是“药品”。

唐代著名医学家孙思邈曾经说过：“安身之本，必须于食……”“不知食宜者，不足以全生”。

古希腊著名医生，欧洲医学奠基人，被尊为医学之父的希波克拉底也说过：“你的食物就是你的医药！”

可见，食物不仅蕴含着各种人体需要的营养物质，更具有治疗疾病、延缓衰老的作用。要想使食物对疾病的治疗起到积极作用，就要懂得什么疾病选择什么食物。

例如，我们日常食用的南瓜中所含的成分可促进人体胰岛素的分泌，有治疗糖尿病的功效；香蕉具有滋阴润肠的功效，对便秘患者有很好的疗效；生姜具有辛散发汗、解表散寒的功效，对风寒感冒患者有很好的疗效，等等。

其实，对于这种功效，我们的祖先在长期的生活实践中，就深刻地认识到了食物与健康的关系。

《黄帝内经》上说：“酸入肝，辛入肺，苦入心，成入肾，甘入脾。”

这就是古人对食物的性味所归纳出的规律。

因此，对于不同疾病患者，所选择的食物应当有所不同。

如“肝色青，宜食甘，可选择粳米、牛肉、枣等食物。

心色赤，宜食酸，可选择小豆、狗肉、李子、韭菜等食物。

肺色白，宜食苦，可选择麦、羊肉、杏等食物”。

除此以外，对于不同的人群，以及不同的季节，所选择的食物也应当有所区别。

比如，春天宜吃清炒竹笋、果仁排骨、莲子猪肚、泥鳅豆腐等；夏天宜吃砂仁鲫鱼、大蒜烧茄、翠皮爆鳝鱼；秋天宜吃野果、糙米等养阴食品；冬天宜吃根茎类热量高的食物。

总之，不同的疾病、不同的人群以及不同的季节，所选用的食物应当是不同的。

如果所选择的食物与疾病、人群、季节不当，那么就违反了科学的饮食之道，人体的营养就会失去平衡，疾病也就会随之而来。

鉴于这个目的，我们编写了本书。

本书分别从饮食与健康、饮食与营养、饮食与保健，饮食与四季等四个部分进行了深入的阐述。

本书认为，食物与健康是人们日常生活中经常遇到并且不可避免的问题，必须引起每个家庭每个人的高度重视，人类在漫长的生活实践中，已经总结出了非常丰富的经验，中国传统医学及养生学也为此提供了大量宝贵的遗产。

而现代医学和营养学又对以往的经验 and 理论进行了科学系统化的整理和发展。

既然通过食疗可以避免打针、吃药，甚至手术之苦。

我们又怎能不以食物为药、以食疗治病呢？

只要我们遵照科学的饮食之道，来合理安排我们的膳食，就会起到保健强身、防病治病、延年益寿的作用。

<<吃好>>

内容概要

中医认为：“食药同源”。

我们日常生活中所摄入的食物，既是营养品，也是保健品，甚至是“药品”。

唐代著名医学家孙思邈曾经说过：“安身之本，必须于食……”“不知食宜者，不足以全生”。

古希腊著名医生，欧洲医学奠基人，被尊为医学之父的希波克拉底也说过：“你的食物就是你的医药！”

可见，食物不仅蕴含着各种人体需要的营养物质，更具有治疗疾病、延缓衰老的作用。

要想使食物对疾病的治疗起到积极作用，就要懂得什么疾病选择什么食物。

例如，我们日常食用的南瓜中所含的成分可促进人体胰岛素的分泌，有治疗糖尿病的功效；香蕉具有滋阴润肠的功效，对便秘患者有很好的疗效；生姜具有辛散发汗、解表散寒的功效，对风寒感冒患者有很好的疗效，等等。

其实，对于这种功效，我们的祖先在长期的生活实践中，就深刻地认识到了食物与健康的关系。

《黄帝内经》上说：“酸入肝，辛入肺，苦入心，咸入肾，甘入脾。”

这就是古人对食物的性味所归纳出的规律。

因此，对于不同疾病患者，所选择的食物应当有所不同。

如“肝色青，宜食甘，可选择粳米、牛肉、枣等食物。

心色赤，宜食酸，可选择小豆、狗肉、李子、韭菜等食物。

肺色白，宜食苦，可选择麦、羊肉、杏等食物”。

除此以外，对于不同的人群，以及不同的季节，所选择的食物也应当有所区别。

比如，春天宜吃清炒竹笋、果仁排骨、莲子猪肚、泥鳅豆腐等；夏天宜吃砂仁鲫鱼、大蒜烧茄、翠皮爆鳝鱼；秋天宜吃野果、糙米等养阴食品；冬天宜吃根茎类热量高的食物。

总之。

不同的疾病、不同的人群以及不同的季节，所选用的食物应当是不同的。

如果所选择的食物与疾病、人群、季节不当，那么就违反了科学的饮食之道，人体的营养就会失去平衡，疾病也就会随之而来：鉴于这个目的，我们编写了《吃好：这样吃才健康》。

《吃好：这样吃才健康》分别从饮食与健康、饮食与营养、饮食与保健，饮食与四季等四个部分进行了深入的阐述。

《吃好：这样吃才健康》认为，食物与健康是人们日常生活中经常遇到并且不可回避的问题，必须引起每个家庭每个人的高度重视，人类在漫长的生活实践中。

已经总结出了非常丰富的经验，中国传统医学及养生学也为此提供了大量宝贵的遗产。

而现代医学和营养学又对以往的经验 and 理论进行了科学系统化的整理和发展。

既然通过食疗可以避免打针、吃药，甚至手术之苦。

我们又怎能不以食物为药、以食疗治病呢？

只要我们遵照科学的饮食之道，来合理安排我们的膳食，就会起到保健强身、防病治病、延年益寿的作用。

作者简介

孙建光，医学博士，山东中医药大学附属医院（山东省中医院）内科副教授、硕士研究生导师。兼任山东中医药学会肝病专业委员会委员、山东中医药学会中西医结合肝病专业委员会委员。入选山东省优秀青年知识分子、山东省优秀高级中医临床人才、全国名老中医学学术继承人。在从事专业教学、科研与临床工作中，重视中医食疗与现代营养科学的结合性研究与开拓。在中医养生与现代保健领域具有较深造诣。

书籍目录

第一部分 饮食与健康——食物是最好的医药第一章 日常病的食疗法则感冒口臭脱发腹泻口腔溃疡牙痛失眠消化不良食欲不振皮肤干裂眩晕咳嗽慢性咽炎贫血乙肝第二章 儿科病的食疗法则小儿湿疹小儿腹痛小儿肥胖小儿厌食小儿夜尿症小儿佝偻病小儿多动症第三章 妇科病的食疗法则痛经阴道炎尖锐湿疣子宫肌瘤自然流产盆腔炎白带异常习惯性流产后少乳更年期综合征乳腺癌宫颈癌第四章 男科病的食疗法则前列腺炎阳痿包皮龟头炎附睾炎遗精第五章 老年病的食疗法则冠心病高脂血症高血压糖尿病老花眼骨质疏松症脑动脉硬化第二部分 饮食与营养——食物中的营养学第六章 五谷中的营养学大米小米小麦大麦荞麦薏米玉米第七章 蔬菜中的营养学菠菜油菜花菜韭菜空心菜芹菜萝卜胡萝卜西红柿辣椒南瓜冬瓜丝瓜黄瓜苦瓜茄子芦笋竹笋莴苣土豆第八章 水果中的营养学枣梨桃杏柑橘荔枝香蕉葡萄苹果芒果枇杷木瓜西瓜草莓樱桃菠萝榴莲猕猴桃第九章 豆类食品中的营养学黑豆豇豆豌豆绿豆蚕豆赤豆黄豆.....第三部分 饮食与保健——不同的人吃不同的食物第四部分 饮食与四季——什么季节吃什么食物

章节摘录

失眠又称为睡眠障碍，它是睡眠达不到正常人生理睡眠时间的一种表现。

有的人表现为上床很难入睡，即入睡困难；有的可睡，但几小时后即醒，醒后不能再入睡，这叫早醒；亦有睡1~2小时后即醒，醒后可以再入睡，这叫中间易醒；也有的整夜睁眼至天明，这叫彻夜不眠。

症状 失眠最主要的症状是睡眠不足，伴有许多不适症状及精神表现，如头晕目眩、心悸气短、体倦乏力、不思饮食、终日警惕、胆怯恐惧、急躁易怒、胸肋胀满、恶心口苦、腰酸腿软、注意力不集中、健忘、工作与学习效率下降等。

病因 1.环境因素：噪音或光照干扰睡眠，高温或严寒影响睡眠，卧具不适，如过硬或者被褥过厚或过薄都影响睡眠。

改换睡眠环境如住院或住旅馆也可以引起失眠。

同睡者尤其是鼾声大的同睡者也影响睡眠。

2.生理因素：高速跨几个时区的旅行（时差反应）以及由白班改夜班工作，由于体内生物钟尚未适应新的昼夜节律，因此也出现失眠。

3.心理社会因素：应激和各种生活事件均可引起失眠。

为自己或亲人的疾病焦虑、害怕手术、亲人亡故、为考试或接受重要工作而担心等都是暂时性失眠的常见病因。

4.躯体疾病：各种疼痛性疾病，使人痛苦的疾病如心肺疾病、关节炎、晚期癌症、夜尿症、胃肠疾病、肾功能衰竭、甲状腺功能亢进、帕金森病等常常引起失眠。

5.精神疾病：抑郁症、精神分裂症、老年痴呆、焦虑症、强迫症、边缘性人格障碍等常伴有失眠症状。

6.药物：最常引起失眠的药物有咖啡因、茶碱和各种兴奋剂，以及酒精和食欲抑制剂，这类失眠称为反跳性失眠。

食疗方法 红枣木耳汤 黑木耳25克，红枣50克，冰糖50克。

将黑木耳用温水浸泡，再用清水漂洗干净，捞出沥干水；红枣用温水泡透，洗净捞出；小锅放适量清水，下红枣、黑木耳煮沸，再下冰糖，改用小火炖20分钟，即可食用。

每晚睡前服用，连服5天，可辅助治疗失眠、心烦、食欲不振。

猪心枣仁汤 猪心1个，酸枣仁、茯苓各15克，远志5克。

把猪心切成两半，洗干净，放在锅内，把洗净的酸枣仁、茯苓、远志一块放入锅内，加入适量水，用大火烧开后撇去浮沫，再用小火炖至猪心熟透后即可。

每天服用1剂，吃心喝汤。

可辅助治疗失眠多梦、记忆力减退。

百麦安神饮 小麦、百合各25克，莲子肉、首乌藤各15克，大枣2个，甘草6克。

把小麦、百合、莲子、首乌藤、大枣、甘草分别洗净，用冷水浸泡半小时，倒入净锅内，加水至750毫升，用大火烧开后，小火煮30分钟。

滤汁，存入暖瓶内，连炖两次，放在一块，随时皆可饮用。

此食疗具有益气养阴、清热安神的功效，可治神志不宁、心烦意燥、失眠多梦、心悸气短、多汗等症。

忌乱投医、乱服药、滥用所谓保健品。

人们在日常生活、工作、学习中，有几天失眠是难免的，不要一见失眠就立即服安眠药。

如果失眠持续两周以上，并出现白天明显不适症状，甚至影响工作或学习，可去正规医院失眠专科就诊。

忌生活无规律。

每天晚上最好是10点钟以前睡觉，早上6点起床。

这是最合乎自然规律的睡眠时间，中午有可能再睡一刻钟到半小时，就更好。

适度体力活动大有益处。

<<吃好>>

“体脑并用，精神乃治”，即体力活动与脑力活动相适应，二者不能偏废，才能保持人的体格健壮和精神健康。

进行自我调节。

自疗失眠不能依赖药物，应该注意保持情绪稳定，性格豁达开朗，改正睡前饱食、喝酒、看刺激书刊等影响睡眠的习惯，让自己的生物钟有规律地进行。

消化不良是所有胃部不适的总称，它往往因进食过饱、饮酒过量、经常服用止痛药引起，在精神紧张时进食、或进食不习惯的食物也可引起消化不良。

症状 消化不良的症状除上腹部和胸骨后疼痛外，嗝气、腹胀和腹鸣是常见的症状，进食后可使疼痛加剧或减轻。

其他有关症状可包括厌食、恶心和排便习惯的改变，进食后腹部饱胀，腹部有压迫感或腹痛，可放射到胸部，呃气，轻度恶心、呕吐，舌苔厚腻。

还可见到焦虑或抑郁等不适状态。

病因 1.暴食暴饮：引起消化不良的直接原因，大多是饮食不节制，暴食暴饮，以致损伤脾胃，导致消化、吸收功能失常。

2.某些器质性疾病：如慢性胃炎、胃及十二指肠溃疡、慢性肝炎等消耗性疾病引起，胆囊摘除后的患者也可经常发生消化不良。

3.精神因素：在临床工作中发现，女性比男性更易出现功能性消化不良，尤其是更年期的妇女，这可能与其内分泌紊乱以及女性对各种压力的承受能力较男性弱有关。

另外，工作紧张、精神压力大的职业如司机、高级白领人士等也是功能性消化不良的高发群体。

食疗方法 鲫鱼羹 大鲫鱼1000克，陈皮、胡椒、泡辣椒、砂仁各10克，大蒜2头，葱、食盐、酱油各适量。

将鲫鱼去鳞和内脏，洗净，在鲫鱼腹内装入陈皮、砂仁、大蒜、胡椒、泡辣椒、葱、食盐及酱油备用。

在锅内放入菜油烧开，放入鲫鱼煎熟，再加水适量炖煮成羹即可。

此食疗可用于脾胃气虚或阳虚所致的食欲不振、消化不良等症。

山金胡萝卜汤 山药30克，鸡内金10克，新鲜胡萝卜200克，红糖少许。

将胡萝卜洗净切片，放锅内与山药，内金同煮30分钟，加白糖少许即可。

此食疗补中健胃，助消化，适宜于脾胃虚弱之消化不良、食后腹胀等症。

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>