第一图书网, tushu007.com

<<多进厨房少进药房>>

图书基本信息

书名：<<多进厨房少进药房>>

13位ISBN编号：9787546345727

10位ISBN编号：7546345723

出版时间：2011-1

出版时间：吉林出版集团

作者：杨力 编

页数：215

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

<<多进厨房少进药房>>

内容概要

《黄帝内经·太素》中有“空腹食之为食物，患者食之为药物”的记载，反映出“药食同源”的思想，意即食物除食用价值外。
还具有一定的医疗价值。
食物辅助治疗疾病的有效性，从古至今一直为医家所推崇。
因此，家庭厨房关系着饮食营养的制作，关系着一家人的健康。
在家庭厨房里，不但可以有效防治诸如高血压、高血脂、脂肪肝、糖尿病、冠心病、胃病、气管炎、结石、失眠、便秘、关节痛、头痛等病症，甚至各种癌症都可以从厨房饮食中得到预防和控制。
尤其重要的是，我们还可通过厨房饮食增强体质，延年益寿。
可见，多进厨房对我们的健康有益。
《多进厨房少进药房》从中医养生的角度出发，用精彩、实用的方法，引导大家一起走进厨房，把家庭厨房打造成饮食养生房。

作者简介

杨力，中医养生专家、中医学家、易学家、作家、学者，中国中医科学院教授、博士生导师，美国国际医药大学博士生院特聘博士生导师，北京《周易》研究会会长、中国作家协会会员。
20世纪80年代，即以一部百万字巨著《周易与中医学》，蜚声海内外，目前累计印数已达15万册，现已有中、英、日、韩、汉繁体等多种版本在全世界畅销，影响甚大。
更以《中医运气学》《中医疾病预测学》奠定了其在中医学术界的地位。
首次将《易经》和《黄帝内经》相结合，并融会贯通儒家、道家、佛家及诸子百家，把有五千年历史的中华养生进行了升华提炼，从而将中华养生学推到了一个崭新的高度，为中华养生学作出了杰出的贡献。
近十年来，其数千场公益讲座深受老百姓的喜爱，并多次在中央电视台、北京卫视、山东卫视、辽宁卫视等媒体进行养生宣教。

书籍目录

第一章 80种常见食物的神奇药用选取80种日常生活中的常见食物，讲解它们的营养成分和保健功效，并采集这些食物针对相应疾病的具体应用药方，指导大家科学饮食。
薏米 祛湿，健脾，防癌糯米 补养人体正气玉米 清宿便排肠毒，利尿止血小米 促进睡眠，帮助产妇恢复体力黑米 防止白发早生，延缓衰老燕麦 可对心脑血管病起到预防作用大白菜 加速排便，有效防治便秘卷心菜 有效防治溃疡菜花 清理血管，预防心脏病山药 增强胃功能，消除体内多余脂肪红薯 促进排便，防癌，减肥瘦身芋头 增进食欲，提高机体免疫力萝卜 生吃能止咳化痰韭菜 补肾助阳的“起阳草”苦瓜 清热解毒，适合上火体质者食用莲藕 止血，增强食欲茄子 保护心血管芹菜 控制血压，预防便秘胡萝卜 为视网膜提供营养，保护视力南瓜 消除体内毒素，保护胃黏膜冬瓜 消肿利尿，减肥丝瓜 去皱美白，保持皮肤弹性辣椒 通鼻塞，减肥油菜 消肿化淤，有效排出体内毒素土豆 增强脾胃消化功能，降脂减肥洋葱 降低血压，血脂和血糖牛肉 强筋健骨，促进伤口愈合羊肉 暖中补虚，滋肾气兔肉 健脑益智，保护血管壁鸡肉 滋阴补血，增强体力乌鸡 有效调治妇科疾病鸭肉 降胆固醇，保护心脏鸽肉 滋补气血，强健筋骨鸡蛋 促进伤口愈合鹌鹑蛋 富含卵磷脂，有健脑作用鲫鱼 补虚通乳，增强抗病能力鳝鱼 补脑健身，降低血糖鲤鱼 利水消肿，通乳甲鱼 预防癌症，降低胆固醇黄鱼 开胃益气，延缓衰老海参 补肾益精，补血调经木耳／银耳 通肠润便，防治缺铁性贫血海带 防治甲状腺肿和缺铁性贫血紫菜 健脑益智，通便排毒香菇 防癌抗癌，增强免疫力草菇 排毒，防癌抗癌猴头菇 增强机体免疫功能豆腐 降低血液中的胆固醇黑豆 延年益寿，美容养颜绿豆 清热解毒，利水消肿赤小豆 有效祛除水肿桂圆 补血安神，补养心脾山楂 开胃助消化，防治心血管疾病大枣 保护肝脏，预防结石梨 祛痰止咳，缓解秋燥荸荠 调节身体酸碱平衡，抑菌排毒香蕉 消除疲劳，减轻压力石榴 预防动脉硬化，驱除体内寄生虫花生 健脑益智，补血又止血芝麻 延缓衰老，养血驻颜核桃 增强脑功能，提高记忆力栗子 益气补脾，健胃厚肠白果 敛肺气，定喘咳杏仁 镇咳平喘，美容养颜人参 大补元气，抵抗疲劳莲子 强心降压，滋养补虚枸杞子 补肝明目，抵抗疲劳金银花 杀菌消炎，预防感冒百合 润肺止咳，宁心安神当归 调经止痛，护肤美容黄芪 降血压，调节血糖菊花 清肝明目，降血压玫瑰花 活血散淤，调经止痛阿胶 滋阴补血，延缓衰老大葱 降压降糖，灭菌抗癌生姜 有效止呕，防治胆结石大蒜 有效预防铅中毒花椒 杀虫又抑菌醋 促进唾液、胃液的分泌蜂蜜 营养易被吸收第二章 巧用食物对症防治常见病针对一些常见病，精选几种对疾病辅助治疗和调养效果最好的具有代表性的食材，用最简单易行的操作方法指导患者科学饮食，并辅以中医保健按摩，促进身体早日康复。
感冒洋葱 硫化丙烯能抗寒杀菌，抵御感冒病毒生姜 散寒发汗，缓解流鼻涕等感冒症状薄荷 抑制发烧和呼吸道黏膜发炎柠檬 具有开胃消食、清热化痰的功效发烧荸荠 清热泻火，有很好的退烧作用绿豆 可以防治发热发烧、浑身出汗等症状咳嗽百合 鲜品含黏液质，能润肺止咳枇杷 提高肺功能，止咳润燥雪梨 祛痰止咳，对咽喉有良好的养护作用罗汉果 含有的D-甘露醇有止咳作用牙痛大蒜 含有的蒜素具有止痛功效茄子 清热、止痛又消肿花椒 可起到麻醉、止痛作用白萝卜 含有的辣味成分能止痛口腔溃疡白萝卜 减轻溃疡面的疼痛蜂蜜 有利于口腔黏膜上皮细胞的修复缺铁性贫血黑木耳 铁质含量高.促进血红蛋白合成猪肝 含有合成血红蛋白的重要原料菠菜 协助铁的吸收，积极防治缺铁性贫血黑芝麻 防治贫血，改善潜在性缺铁症状……第三章 选对食物调出身体好状态第四章 辨清病理体质好下厨

章节摘录

版权页：插图：保健功效1.健脾开胃，增进食欲。
大葱含有具有刺激性气味的挥发油和辣素，能祛除腥膻等油腻厚味菜肴中的异味，产生特殊香气，刺激消化液的分泌，增进食欲。
2.灭菌抗癌。
大葱中所含大蒜素，具有明显的抵御细菌、病毒的作用，尤其对痢疾杆菌和皮肤真菌抑制作用更强；还含有一定的硒，能够消除滋长癌细胞的自由基。
3.降压降糖。
大葱中含有前列腺素A，有舒张小血管、促进血液循环的作用，有助于防止血压升高所致的头晕；大葱还含有丰富的膳食纤维，能阻止人体对糖分的吸收，使血糖水平保持稳定。
特别提示1.大葱不宜和豆腐同食，大葱含草酸，豆腐含钙，两者一起吃会形成阻碍钙吸收的草酸钙，影响人体对钙质的吸收。
2.多食大葱对肠胃有刺激作用，患有胃肠道疾病特别是溃疡病的人应严格控制食用量；另外葱对汗腺刺激作用较强，腋臭、盗汗、多汗、精神倦怠等表虚者应慎食。

编辑推荐

《多进厨房少进药房》：为中国人量身打造的居家饮食调养手册80种食材400种食疗验方 23种常见病150个食材药用法权威 准确 全面中国中医科学院教授、博士生导师中央电视台《百家讲坛》特邀专家美国国际医药大学博士生院特聘博士生导师80种常见食材、400个食疗验方、23种长见病、150个对症食材药用法、16种保健功效、90个特效食材调养方、8种体质量身定制饮食按摩调养方案。
精彩呈现简易保健按摩。

第一图书网, tushu007.com

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