<<五脏食疗书>>

图书基本信息

书名: <<五脏食疗书>>

13位ISBN编号:9787565800375

10位ISBN编号:7565800376

出版时间:2010-12

出版时间:湖南美术出版社

作者: 犀文资讯 编

页数:221

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

<<五脏食疗书>>

内容概要

《五脏食疗书》介绍了五脏在人体健康中的重要地位,推荐了五脏食疗养生的食物和食方,以及日常养护五脏的小常识,还特别增加了中医五脏保健按摩的内容。

此外,《五脏食疗书》围绕五行养生法,着重介绍了五脏四季养生的知识,指导读者有针对性的依据 季节调养身体,达到事半功倍的效果。

<<五脏食疗书>>

书籍目录

- 第一章 认识五脏
- 1、中医解析五脏
- 2、五行五色五味养生法
- 第二章 养心
- 1、心脏疾病报警信号
- 2、养肺食疗
- (1)养心食物与食方
- 养心食物
- 对症食方
- (2)养心与红色食物
- 3、日常养心须知
- (1)养心小常识
- (2)心脏保健按摩
- (3)夏天养心
- 第三章 养肝
- 1、肝脏疾病报警信号
- 2、养肝食疗
- (1)养肝食物与食方
- 养肝食物
- 对症食方
- (2)养肝与绿色食物
- 3、日常养肝须知
- (1)养肝小常识
- (2)肝脏保健按摩
- (3)春天养肝
- 第四章 养脾
- 1、脾脏疾病报警信号
- 2、养脾食疗
- (1)养脾食物与食方
- 养脾食物
- 对症食方
- (2)养脾与黄色食物
- 3、日常养脾须知
- (1)养脾小知识
- (2)脾脏保健按摩
- (3)长夏滋脾
- 第五章 养肺
- 1、肺脏疾病报警信号
- 2、养肺食疗
- (1)养肺食物与食方
- 养肺食物
- 对症食方
- (2)养肺与白色食物
- 3、日常养肺须知
- (1)养肺小常识

<<五脏食疗书>>

- (2)肺脏保健按摩
- (3)秋天养肺
- 第六章 养肾
- 1、肾脏疾病报警信号
- 2、养肾食疗
- (1)养肾食物与食方
- 养肾食物
- 对症食方
- (2)养肾与黑色食物
- 3、日常养肾须知
- (1)养肾小常识
- (2)肾脏保健按摩
- (3)冬天养肾

<<五脏食疗书>>

章节摘录

版权页:插图:维生素A除了可以治疗夜盲症外,还能增强对传染病的抵抗力。

众所周知,皮肤和黏膜构成了人体的第一道防线,阻挡各种致病微生物的入侵。

皮肤组织中有许多汗腺、皮脂腺。

汗腺排泄出的乳酸对病原体生长不利;皮脂腺分泌的脂肪酸有一定的杀菌作用;而呼吸道、消化道、 泌尿生殖道的黏膜有消除细菌的作用。

维生素A是维持人类皮肤和黏膜正常机能所必需的物质,参与组织间质中粘多糖的合成。

粘多糖是一种糖蛋白,对细胞起黏合和保护作用。

若维生素A缺乏,就会损坏皮肤粘膜上皮的正常结构。

导致皮肤组织萎缩、皮肤干燥、脱屑、毛囊角化,而使呼吸道、消化道的上皮细胞干燥、变性、增殖 和角质化更为明显。

由于这些部位的上皮不够健全,抵抗病毒微生物的能力也就随之降低,亦即人体的第一道防线遭到破坏,外界细菌、病毒便趁机而入,容易发生传染性疾病。

此外,缺乏维生素A还会影响机体的免疫功能,使呼吸道、消化道分泌型免疫球蛋白A减少,进一步降低机体对感染的抵抗力。

因此,医生常用维生素A协助治疗顽固性的呼吸道、消化道和泌尿道的感染。

平时多吃些红色食物,也就等于加固了防线,增强了人体抗病功能,可以防止多种感染性疾病的发生

红色食物可补血、生血、补阳中医有"夏属火,其气热"的说法,夏季为万物生长、新陈代谢速度加快的季节,与火的上炎、热力四散相似,红色食物大都具有温热、能量较多、阳气充足的特性。

依对应理论,红色食物能够影响我们的心与小肠,多半有补血、生血、活血及补阳的功效,较适用于"虚证"及"实证"。

如形体瘦弱、脸色不光润、贫血、心悸、四肢冰冷、手足无力等症状。

<<五脏食疗书>>

编辑推荐

《五脏食疗书》:中医学认为,人体是一个以五脏为中心,把全身的脏腑、形体组织、官窍通过经络系统沟通、连缀而成的一个有机的整体。

古人在长期的饮食养生实践中,将脏腑理论与饮食养生相结合,通过饮食调节,补益气血阴阳之不足 ,纠正脏腑阴阳之偏颇,从而增进机体健康、益寿延年。

<<五脏食疗书>>

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