

<<中医食疗学>>

图书基本信息

书名：<<中医食疗学>>

13位ISBN编号：9787801566546

10位ISBN编号：7801566548

出版时间：2004-9

出版时间：中国中医药出版社

作者：倪世美 编

页数：449

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>

<<中医食疗学>>

内容概要

《中医食疗学》是中医药学的重要组成部分。

本教材供高等中医药院校中医养生康复专业作为专业课教材使用，其他专业方向作为选修课使用。

中医食疗历史悠久，源远流长，深入发掘、研究中医食疗的精华，结合现代研究理论与成果，并与相关学科融会贯通，使食疗与食养有机结合，无病时用于养生，有病时用于治疗，病后用于康复，强身健体，延年益寿，是当今方兴未艾的一个重要研究课题，具有现实意义与社会意义。

本教材的立足点是创新，在组织结构、内容安排及形式体例方面适应多样化教学的需要，体现素质教育 and 创新能力、实践能力的培养，为学生知识、能力、素质协调发展创造条件，并总结了中医食疗学教材建设过程中的经验与不足，充分听取了各中医药院校使用原教材（新世纪全国高等中医药院校创新教材《中医食疗学》，中国中医药出版社，2004年9月版）的意见和建议，对原教材作了较大的修改和补充，充分体现中医食疗理论与现代研究的成果，与临床应用相结合，以防病治病为目的，在广泛收集资料的基础上，按照科学性、实用性、先进性、系统性要求进行编写，使本教材更能适合大多数中医药院校教学的需要。

本教材分为上、中、下三篇。

上篇（共6章）为总论。

主要介绍中医食疗的发展概况、基础理论与基本知识，食疗的基本原则与主要法则，食物的配伍、选择、饮食的宜忌，食物按形态与加工方式分类及按作用分类，不同人群的食养，不同体质的食疗及不同需要的食养等。

中篇（共13章）为常用食物。

主要介绍经常用于生活与临床的食物282种，附录29种。

为了突出临床应用的原则，方便食疗方法的临床使用，我们将本教材的食物按功效进行分类。

鉴于所载的食物绝大部分是药食两用的，则按规划教材《中药学》的功效分类法。

其他食物参照临床应用的功效进行分类。

并分项阐述食物的性味归经、功效主治、应用举例、用法、注意和现代研究供参考。

鉴于各地对食物的别名、异名称谓各不相同，表述颇多，我们只收录了较为常用的、被大多数学者公认的异名供参考。

下篇（共6章）分别介绍了内、妇、男、儿、皮肤、五官科共58种常见疾病的食养与食疗。

对每一种疾病按辨证分型食疗加以介绍。

考虑到辨病与辨证食疗的特点，故教材中中西医病名混合应用，突出临床的实用原则。

更利于学以致用。

<<中医食疗学>>

书籍目录

上篇 总论 第一章 中医食疗发展概况 第一节 中医食疗学概念及内容 第二节 中医食疗学发展简史 第二章 中医食疗理论基础 第一节 食疗的基本原则 第二节 治法理论 第三节 食物的配伍 第四节 食物的选择 第五节 食疗禁忌 第三章 中医食疗常用食物分类 第一节 形态与加工方式的分类 第二节 按作用分类 第四章 不同人群食养 第一节 正常人群的食养 第二节 老年人食养 第三节 儿童食养 第四节 孕妇食养 第五章 不同体质食疗 第一节 阳虚体质人群的食疗 第二节 阴虚体质人群的食疗 第三节 气虚体质人群的食疗 第四节 血虚体质人群的食疗 第五节 痰湿体质人群的食疗 第六节 瘀血体质人群的食疗 第七节 气郁体质人群的食疗 第八节 湿热体质人群的食疗 第六章 不同需要的食养 一、润肤养颜类 二、延年益寿类 三、健美减肥类 四、美发乌发类 五、强身健体类 六、增加免疫力类 七、增强记忆力类 中篇 食物的性能与应用 第一章 解表食物 葱白(《神农本草经》) 生姜(《名医别录》) 胡荽(《食疗本草》) 菊花(《神农本草经》) 香薷(《名医别录》) 薄荷(《新修本草》) 桑叶(《神农本草经》) 葛根(《神农本草经》) 紫苏(《名医别录》) 淡豆豉(《名医别录》) 白芷(《神农本草经》) 第二章 止咳平喘食物 梨(《名医别录》) 柿饼(《日用本草》) 罗汉果(《岭南采药录》) 甜杏仁(《本草从新》) 枇杷(《名医别录》) 白果(《日用本草》) 苦杏仁(《神农本草经》) 紫苏子(《本草经集注》) 第三章 化痰食物 莱菔(《唐本草》) 茺蒿(《嘉祐本草》) 竹笋(《名医别录》) 冬瓜子(《开宝本草》) 丝瓜(《本草纲目》) 芥菜(《名医别录》) 下篇 疾病食疗附录 食物名索引

章节摘录

插图：四、理气法理气法是疏肝理气法与健胃行气和中法的总称。

疏肝理气法具有疏肝解郁、理气宽中的作用。

如选用佛手、橘皮、玫瑰花、玳玳花、茴香和荔枝核、橘核、香附制成橘核茴香汤、香附橘皮茶、佛手橘皮茶等，用于疝气痛、胸胁胀痛、腹痛等症。

健胃行气和中法具有理气健脾、燥湿化痰的作用。

如选用橘皮、茯苓、佛手、香椽皮、刀豆、柿蒂、冬瓜子和制半夏制成二陈汤（橘皮、茯苓、制半夏、甘草）、丁香柿蒂汤等，用于湿痰咳嗽、胸膈痞闷、恶心呕吐、噎气吞酸、呃逆不止等症。

五、补气健脾法补气健脾法是补气法与健脾法的总称。

补气法具有补肺气、益脾气、增强脏腑功能、强壮体质等作用，适用于气虚体质和气虚证病人。

如补益肺气法选用大枣、饴糖、蜂蜜、鸡肉和人参、党参、黄芪，制成补虚正气粥、芪参糖等，用于肺虚气弱、喘息短气、语声低怯、易感冒等症。

如补益脾气法选用糯米、大枣、猪肚、鸡肉、鹌鹑、山药和党参、白术等，制成大枣粥、山药羹等，用于脾虚、精神困顿、四肢无力、食少便溏等症。

健脾法具有健脾除湿、益气升陷等作用，适用于脾虚体质或表现为脾虚证的病人。

如健脾除湿法选用莲子、芡实、薏苡仁、赤小豆、扁豆、鲫鱼、鳝鱼和茯苓、白术等，制成莲子猪肚、赤小豆鲤鱼汤等，用于脾虚水湿不运、面浮身重、四肢肿满、肠鸣泄泻等症。

如益气升陷法选用鸡肉、羊肉、鸽肉、鲫鱼、大枣、糯米和人参、黄芪、升麻等，制成归芪鸡、人参粥等，用于气短声怯、大便滑泄、脱肛、子宫下垂、胃下垂、崩漏带下等属中气下陷者。

如益气摄血法选用花生、大枣、龙眼肉、鳝鱼、墨鱼和黄芪、三七等，制成花生红枣汤、归芪鸡等，用于气不摄血的吐血、便血、齿衄、崩漏等症。

六、补血滋阴法补血滋阴法是补血法与滋阴法的总称。

补血法具有增强生血机能，补充血液不足和补心养肝、濡养身体等功能，适用于营血生化不足，久病血虚及各种失血后之血虚证。

如益气生血法选用胡萝卜、花生、菠菜、大枣、黄鳝、龙眼肉、鸡肉、猪肝、羊肉和黄芪、人参、当归等，制成归参鳝鱼羹、济生当归羊肉汤等，用于气血两虚、面色胱白、晕眩心悸等症。

如补血养心法选用龙眼肉、荔枝、大枣、葡萄、猪心、鸡肉和人参、当归、酸枣仁、茯苓等，制成蜜饯姜枣龙眼、归参炖猪心等，用于心血不足、心悸怔忡、健忘失眠等症。

如补血养肝法选用胡萝卜、菠菜、猪肝、鸡肝和枸杞、桑椹、何首乌、当归等，制成猪肝炒枸杞苗、桑椹膏、枸杞当归葡萄酒等，用于肝血亏虚、视物昏花、眩晕胁痛、惊惕肉咽、手足麻木等症。

<<中医食疗学>>

编辑推荐

《中医食疗学(供中医药类专业用)》：新世纪全国高等中医药院校创新教材

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>