第一图书网, tushu007.com

<<中医食疗养生1088问>>

图书基本信息

书名：<<中医食疗养生1088问>>

13位ISBN编号：9787802202504

10位ISBN编号：7802202507

出版时间：2008-6

出版时间：中国画报

作者：秋雨

页数：384

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

前言

养生，是一门保养生命的学问，是我国人民几千年来防病保健、增强 体质、延缓衰老的经验总结。
人体的衰老是一个不可抗拒的自然规律，长生不老是不现实的，一般 说，人出生后经过童年、青年和壮年期，就逐渐进入老年阶段。
衰老是人 类生理过程的必然归宿。
在这一生命过程中，有的人能“ 尽终其天年，度 百岁乃去 ”；而有的人则未老先衰，甚至英年早逝。
究其原因，是人们对 养生的不同态度而造成截然相反的两种结果。
善养生者，能自己主宰自己 的健康，故可尽享天年；不善养生者，因受不良生活方式的影响，其生命常被病魔主宰，故难登寿域。
宋代大诗人陆游在疾病缠身的垂暮之年写下 了“ 抱疴方悔养生疏 ”的诗句，表达了他对自己平时疏于养生的遗憾，同 时也可看作是对今人的忠告。
养生之道，贵在于使机体始终处在一个完整的动态平衡之中，并应具 备对外界环境的适应能力，以及情感的自我调节能力，中医养生理论在这 一方面有着独到的见解，深受世界各国人民的推崇和认可。
本书精心为读 者遴选了1088个实用有效养生保健方法和常识，通过一问一答的形式，深 入浅出地为读者介绍了中医养生保健方面的知识。
书中既有食物和药物方 面的养生保健常识，也有传统疗法、治病功法方面的内容。
内容全面系统 ，是人们居家保健必不可少的工具书。
生命之贵，贵于万物。
健康与长寿是人生的一大幸福，也是所有热爱 生命者的共同愿望。
让我们尽早行动起来，以积极的姿态参与养生保健， 同登康寿之域。
因编者水平有限，能力绵薄，书中难免有不尽或不当之处，在此，恳 请读者提出宝贵意见、批评斧正。

内容概要

养生，是一门保养生命的学问，是我国人民几千年来防病保健、增强体质、延缓衰老的经验总结。
《中医食疗养生1088问》精心为读者遴选了1088个实用有效养生保健方法和常识，通过一问一答的形式，深入浅出地为读者介绍了中医养生保健方面的知识。
书中既有食物和药物方面的养生保健常识，也有传统疗法、治病功法方面的内容。
内容全面系统，是人们居家保健必不可少的工具书。

<<中医食疗养生1088问>>

书籍目录

食物药物养生篇中医食疗药性问答寒性食物有哪些？
热性食物有哪些？
温性食物有哪些？
凉性食物有哪些？
平性食物有哪些？
酸性食物有哪些？
苦性食物有哪些？
辛性食物有哪些？
甘性食物有哪些？
咸性食物有哪些？
三餐有哪些标准？
小儿食养有哪些？
青年食养有哪些？
老年食养有哪些？
妇女食养有哪些？
体质食养有哪些？
中年人有哪些饮食禁忌？
食物对疾病有哪些预防作用？
食物对人体有哪些滋养作用？
中医食疗中的平补法是什么？
中医食疗中的清补法是什么？
中医食疗中的温补法是什么？
中医食疗中的峻补法是什么？
聪耳类食物有哪些？
明目类食物有哪些？
生发类食物有哪些？
润发类食物有哪些？
乌须发类食物有哪些？
长胡须类食物有哪些？
美容颜类食物有哪些？
健齿类食物有哪些？
轻身类食物有哪些？
肥人类食物有哪些？
增智类食物有哪些？
益志类食物有哪些？
增神类食物有哪些？
增力类食物有哪些？
强筋骨类食物有哪些？
耐饥类食物有哪些？
能食类食物有哪些？
壮肾阳类食物有哪些？
种子类食物有哪些？
散风寒类食物有哪些？
散风热类食物有哪些？
清热泻火类食物有哪些？

清热生津类食物有哪些？
清热燥湿类食物有哪些？
清热凉血类食物有哪些？
清热解毒类食物有哪些？
清热利咽类食物有哪些？
清热解暑类食物有哪些？
清化热痰类食物有哪些？
温化寒痰类食物有哪些？
止咳平喘类食物有哪些？
健脾和胃类食物有哪些？
健脾化湿类食物有哪些？
驱虫类食物有哪些？
消导类食物有哪些？
温里类食物有哪些？
祛风湿类食物有哪些？
利尿类食物有哪些？
通便类食物有哪些？
安神类食物有哪些？
行气类食物有哪些？
活血类食物有哪些？
止血类食物有哪些？
收涩类食物有哪些？
平肝类食物有哪些？
补气类食物有哪些？
补血类食物有哪些？
助阳类食物有哪些？
滋阴类食物有哪些？
药粥养生有哪些注意事项？
药粥有哪些特点？
粥养时应该注意些什么？
食物的搭配宜忌为什么萝卜与橘子忌同食？
为什么柿子与白薯忌同食？
牛奶与巧克力为什么不能同食？
为什么吃火锅的时候不能喝啤酒？
猪肉与豆类为什么不能同食？
狗肉与葱为什么不能同食？
牛肉与生姜为什么不能同食？
……食物保健功效药物的毒性和禁忌饮食及生活习惯禁忌排毒养生问答营养及膳食制作问答养生疗法篇疾病信号灯四季养生法传统疗法问答身心养生法历代名人养生法

章节摘录

食物药物养生篇中医食疗药性问答寒性食物有哪些？
淡豆豉、马齿苋、公英、酱、苦瓜、苦菜、莲藕、蟹、蕹菜、食盐、甘庶、蕃茄、柿子、茭白、蕨菜、荸荠、紫菜、海藻、海带、竹笋、慈菇、西瓜、甜瓜、香蕉、猪肠、桑葚、蛏肉、柚、瓠瓜、冬瓜、黄瓜、田螺。
热性食物有哪些？
芥子、肉桂、辣椒、花椒。
温性食物有哪些？
韭菜、小茴香、刀豆、生姜、葱、芥菜、香菜、油菜子、韭子、香花菜、大蒜、南瓜、木瓜、高粱、糯米、酒、醋、龙眼肉、杏子、杏仁、桃、樱桃、石榴、乌梅、荔枝、栗子、大枣、胡桃仁、鹿肉、雀、鳝鱼、淡菜、虾、蚶、鳙鱼、鲢鱼、草鱼、海参、熊掌、鸡肉、羊肉、羊乳、狗肉、猪肝、猪肚、火腿、猫肉、鹅蛋、香橼、佛手、薤白、橘子。
凉性食物有哪些？
茄子、白萝卜、冬瓜子、冬瓜皮、丝瓜、油菜、菠菜、苋菜、芹菜、小米、大麦、绿豆、豆腐、小麦、柑、苹果、梨、枇杷、橙子、西瓜皮、丰亡果、橘、槐花、菱角、薏仁、茶叶、蘑菇、猪皮、鸭蛋、养麦。
平性食物有哪些？
洋葱、萝卜子、白薯、藕节、南瓜子、土豆、黄花菜、香蕈、荠菜、香椿、青蒿、大头菜、元白菜、芋头、扁豆、豌豆、胡萝卜、白菜、豇豆、黑大豆、赤小豆、蚕豆、黄豆、粳米、玉米、陈仓米、落花生、白果、百合、橄榄、白砂糖、桃仁、李仁、酸枣仁、莲子、黑芝麻、榛子、荷叶、无花果、李子、葡萄、白木耳、木耳、海蜇、黄鱼、泥鳅、鲳鱼、青鱼、鳆鱼、塘风鱼、鲤鱼、猪肺、猪心、猪肉、猪肾、鹅肉、龟肉、鳖肉、猪蹄、白鸭肉、鲫鱼、鸡蛋、鸽蛋、燕窝、鳗鲡鱼、鹌鹑、鹑蛋、蜂蜜、蜂乳、榧子、芡实、牛肉、牛奶。
酸性食物有哪些？
蕃茄、木瓜、马齿苋、醋、赤小豆、蜂乳、柑、橄榄、柠檬、杏、梨、枇杷、橙子、桃、山楂、椰子瓤、石榴、乌梅、荔枝、橘、袖、杧果、李子、葡萄、蹲鱼、猫肉、香橼、佛手。
苦性食物有哪些？
苦瓜、苦菜、大头菜、香椿、淡豆豉、公英、槐花、香橼、佛手、薤白、慈菇、酒、醋、荷叶、茶叶、杏仁、百合、白果、桃仁、李仁、海藻、猪肝。
辛性食物有哪些？
生姜、葱、芥菜、香菜、白萝卜、洋葱、芥子、油菜子、香花菜、油菜、萝卜子、大蒜、青蒿、大头菜、芋头、芹菜、韭子、肉桂、辣椒、花椒、茴香、韭菜、薤白、香橼、陈皮、佛手、酒。
甘性食物有哪些？
莲藕、茄子、蕹菜、蕃茄、茭白、蕨菜、白萝卜、冬瓜子、丝瓜、洋葱、竹笋、香花菜、萝卜子、藕节、土豆、菠菜、荠菜、黄花菜、青蒿、大头菜、南瓜、洋白菜、芋头、扁豆、豌豆、胡萝卜、白菜、芹菜、瓠瓜、冬瓜、冬瓜皮、黄瓜、豇豆、肉桂、豆腐、黑大豆、绿豆、赤小豆、黄豆、薏仁、蚕豆、刀豆、养麦、高粱、粳米、糯米、玉米、小米、陈仓米、大麦、小麦、木耳、蘑菇、白薯、蜂蜜、蜂乳、白木耳、牛奶、羊乳、甘蔗、柿子、橄榄、柑、苹果、荸荠、杏子、百合、梨、落花生、白砂糖、白果、陈皮、桃仁、西瓜、西瓜皮、甜瓜、菱角、山楂、李仁、香蕉、桃、椰子瓤、罗汉果、樱桃、桑葚、荔枝、黑芝麻、榛子、橘、柚、杧果、栗子、大枣、无花果、酸枣仁、莲子、李子、葡萄、胡桃子、龙眼肉、百合、黄鱼、泥鳅、鲳鱼、青鱼、鳙鱼、鲢鱼、鳗鲡鱼、鳗鱼、龟肉、鳖肉、塘风鱼、鲤鱼、鲫鱼、田螺、鳝鱼、虾、海马蚶、酒、猪肺、猪肠、猪肉、猪髓、猪皮、猪蹄、猪肝、猪肚、羊肉、鹿肉、猫肉、鸡肉、鹅肉、蛏肉、牛肉、白鸭肉、紫河车、雀、鸽蛋、猪心、鹌鹑、鹑蛋、熊掌、火腿、鸭蛋、燕窝、枸杞子、榧子、南瓜子、芡实、香蕈。
咸性食物有哪些？
苋菜、大酱、食盐、小米、大麦、紫菜、海蜇、海藻、海带、蟹、海参、田螺、猪肉、猪髓、猪肾、

猪蹄、猪血、猪心、鳆鱼、淡菜、火腿、熊掌、蛏肉、龟肉、白鸭肉、狗肉、鸽蛋。
三餐有哪些标准？
别小看这“一日三餐”，它不仅是人们为了生存而每日务必完成的进食任务，更主要的是，它还关系到人体的健康与长寿。
故“一日三餐”历来是养生学所重视的内容之一。
三餐合理是指每日早、中、晚三餐分配要适应生理状况和工作需要。
一般情况下，还是应该提倡“早饭宜好，午饭宜饱，晚饭宜少”。
1.早饭宜好早餐应该以质量为主，而不是以数量为主。
早餐的营养价值宜高一些，其所摄取的营养量应占一天所需要的整个营养量的1／3以上。
如果早餐吃得太少，或虽然吃得不少，但食物选择不当，都会使人精神不振，降低工作效率。
营养学研究证明，早餐是人一天中最重要的一顿饭，每日吃一顿丰富的早餐，可使人健康长寿。
美国加州大学最近进行的一次研究发现，在7000名接受研究的男女中，习惯不吃早餐的人，早期死亡率高达40%。
另外，美国霍普金斯大学的一次以80-90岁老人为对象的研究，则发现他们长寿的惟一共同点是每天吃一顿营养丰富的早餐。
尤其是正在长身体的中小学生和高等学校的学生，更应重视早餐。
据调查，每天吃早餐的小学儿童比不吃早餐的儿童身体发育要好得多。

编辑推荐

《中医食疗养生1088问》由中国画报出版社出版。

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