

<<食疗与食补健康密码-从饮食说健>>

图书基本信息

书名：<<食疗与食补健康密码-从饮食说健康>>

13位ISBN编号：9787802207882

10位ISBN编号：7802207886

出版时间：2010-6

出版时间：陶涛 中国画报出版社 (2010-06出版)

作者：陶涛

页数：237

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>

## <<食疗与食补健康密码-从饮食说健>>

### 前言

民以食为天，饮食是维持人体生命的必需物质。

人的健康离不开食物，食物在满足人体营养所需的同时，还具有防治疾病的作用，因此许多营养大师认为食物是最好的药。

我国自古就有食疗、食补的说法，其历史追溯起来源远流长。

战国时期成书的《黄帝内经》中便有“药以补之，食以随之”的说法。

唐代名医孙思邈则提出“食能排邪而安脏腑，悦情爽志以资气血”的观点。

时至今日，历经大浪淘沙的涤荡，无数名医的潜心揣摩，去伪存真、去粗取精，使食疗日益科学化、合理化、系统化。

基于让国人认知食疗的目的，满足世人延年益寿、青春长驻的渴望，编者特编辑撰写了《食疗与食补健康密码》一书。

本书立足于“治病防为先”的原则，荟萃历代名医名家理论，辅之以现代医学保健专家指导，内容丰富、全面，既涵盖古今益寿延年、防病治病的实用食疗方法，配以全方位烹饪解析，又叙述了常用食物药用价值、日常生活中食法禁忌。

同时针对现代都市人的职业、年龄需求，做了特别编写。

全书共有六章，第一章开篇介绍了不同体质的人，其饮食也不同，第二章介绍食物与健康的关系——未病防病，已病治病，从第三章开始，分别介绍了不同人群的不同食补、食疗方法，如电脑一族、中年人、老年人的不同食疗、食补方案等。

## <<食疗与食补健康密码-从饮食说健>>

### 内容概要

关注健康，学习保健养生，要从了解、调养自己的体质开始。只有了解自己的体质，人们才可以根据自己的体质，有针对性的食疗与食补，从而使自己更加健康。

我们常说，“冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方。”

不同的季节要吃不同的食物。

了解食物的四气（温、热、寒、凉）和五味（辛、酸、甘、苦、成），可吃出健康幸福来。

## &lt;&lt;食疗与食补健康密码-从饮食说健&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 体质与健康：先天体质类型缺陷，后天来补关注健康，学习保健养生，要从了解、调养自己的体质开始。

只有了解自己的体质，人们才可以根据自己的体质，有针对性地进补，从而使自己更加健康。

了解体质健康的标准了解体质中的健康密码气虚者的外在表现气虚者宜食用的食物血虚者的外在表现血虚者宜食用的食物阴虚者的外在表现阴虚者宜食用的食物阳虚者的外在表现及宜食用的食物健康解密：我们的体质不是一成不变的第二章 食物与健康：未病防病，已病补虚我们常说：“冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方。”

不同的季节要吃不同的食物。

了解食物的四气(温、热、寒、凉)和五味(辛、酸、甘、苦、成)，吃出健康、幸福来。

食物也有“性味”药食同源，增强体质掌握食物“五色”，均衡营养并不难不同食疗，不同的进补功效了解食物搭配禁忌益健康了解药物与食物的禁忌健康解密：体质不同，饮食有忌讳第三章 懒人乐活：省事发懒族的饮食绝招有这么一群人，他们一周难得靠近厨房一次，并不是不会做饭，而是觉得做饭太麻烦。

于是，他们选择去饭店打发咕咕叫的肚子。

可是，饭店里的调料味一般都比较重，而且多是大鱼大肉，吃久了，难免会让味觉产生厌倦，想起家里清淡可口的饭菜来。

其实，想要吃得美味、可口、健康、营养，省事简单的做饭方法并不是没有。

生活中的减肥食疗方生活中常见的美容食疗方益智健脑食疗偏方防癌抗癌食疗偏方暑症用食疗菌痢食疗方感冒食疗法春季要宠爱你的肝长夏对你的脾关爱多一点秋季·补肺润燥好时节冬天要补肾温阳，培本固元健康解密：夜生活不宜过频第四章 宅男宅女：电脑族的食疗偏方忙碌的上班一族总觉着自己年轻体壮，忽视了日常饮食规律，要不沉醉于夜生活，要不忙于职场，要不就在家猫着。

殊不知，身体是一个巨大的蓄水池，在打开龙头用水的同时，别忘了及时给里面蓄水，否则，会出现干涸、缺水，甚至罢工的一天。

饮食调理，赶走眼疲劳不再为失眠，内分泌紊乱而痛苦电脑族护肤，食疗有招“鼠标手”也可变成“芊芊玉手”吃出好记忆力让饮食带走你的烦躁情绪轻市公送走“美丽疙瘩痘吃走难言之隐——便秘与小肚臍、将军肚说再见让食物赶走颈、肩、腰部不适要健康就要学会补钙吃出美丽容颜健康解密：与其亚健康痛苦，不如外出流汗第五章 滋补人生：压力中年族的饮食秘密常言道，人到中年琐事多。

面对工作、家庭、孩子，许多人都觉得苦累不堪。

因此，发福、白头发、早衰、性欲低下、体虚，成了许多中年人不得不面对的问题。

对于中年女性来说，如何重现青年时期的容光焕发和条身材，是她们梦寐以求的；而中年男性呢，总希望自己的“三高”可以降低一点，夫妻间的情趣能像以前一样多一些。

面对诸多愿望，专家开出了秘方——饮食调理。

中年女性面色红润的最佳食疗方食疗护乳，妙方可循选对食物吃掉黑斑、黄褐斑和雀斑做一个黑发DIY让中年女性水桶腰变水蛇腰的饮食食疗治疗女性“阴冷”症吃走更年期，拥有第二个春天益于中年人精神调养的食物饮食打造酒后肠胃中年男性“不举”可食疗男性遗精用食疗男性早泄的食疗前列腺炎的食疗男性更年期饮食不容小觑健康解密：中年人要选择适合自己的休息方式第六章 黄昏更迷人：留守老年族的自我食疗法人们常说，夕阳无限好，只是近黄昏。

其实，这是一种悲观的说法。

无论多大年龄，只要心态不老，学会自我调节，暮色之年依然能获得容光焕发的精彩生活。

改善饮食，酣然入睡老年人乌发美发食疗偏方老年别忘补钙巧用维生素，积极抗衰老远离痔疮，告别便秘有护胃肠功能的食疗方老人气喘胸闷食疗来帮忙冠心病与高脂血症食疗方老年肝病食疗方知多少头晕食疗方能降压的食疗方糖尿病饮食并不难肾功能疾病怎么吃老年眼花多补肾养肝健康解密：精通食疗，也要开怀大笑

## 章节摘录

插图：中医是我国的传统医学，在很多领域都有着深刻的研究和反映，就对人类体质的理解，中医有着独特的方式和方法。

在中医观念里，每个人的体质特征是不同的，或虚或实，或阴或阳，但它们主要可分为九种体质类型，分别是平和型、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、瘀血质、湿热质、气郁质、特禀质，下面我们简单地介绍九种体质：体质特征：体形比较匀称健壮，肤色红润有光泽，目光炯炯有神，嗅觉灵敏，唇色粉红而湿润、精力旺盛，睡眠状态良好，二便规律，舌色呈淡红色，苔薄白色，脉象平和而有力。

。体质特征：肌肉通常不健壮，平时气短不说话，目光很少有神，身体特别容易疲乏，比较容易出汗，口中时常感觉淡，唇色看上去无光华，毛发也无光华，经常头晕健忘，舌头的颜色是淡红，舌体一般胖大，舌头边有齿痕，脉象现虚缓之象。

体质特征：体形白胖，肌肉不是很健壮，平时容易出现精神不振、害怕冷的情况，面色现柔白，手足不够温热，喜欢吃热的食物，毛发比较易落，大便有时会溏薄一些，小便也会清长，舌头颜色较淡而且胖嫩，舌头边一般会有齿痕，苔色也会比较润，脉象呈现沉迟而弱。

## <<食疗与食补健康密码-从饮食说健>>

### 编辑推荐

《从饮食说健康:食疗与食补健康养生密码》：关注健康，学习保健养生，要从了解、调养自己的体质开始。

只有了解自己的体质，人们才可以根据自己的体质，有针对性的食疗与食补，从而使自己更加健康。

我们常说，“冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方。

”不同的季节要吃不同的食物。

了解食物的四气（温、热、寒、凉）和五味（辛、酸、甘、苦、咸），可吃出健康幸福来。

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>