

<<百病防治食典>>

图书基本信息

书名：<<百病防治食典>>

13位ISBN编号：9787806468210

10位ISBN编号：7806468218

出版时间：2005-8

出版时间：上海文化出版社

作者：严泽湘

页数：289

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>

## <<百病防治食典>>

### 内容概要

本书贴近每个人的身心健康，贴近每个家庭的医疗保健。

书中针对现代社会中人们容易发生的种种疾病，“对症下药”地推介1000种体贴又实用的食疗方案，同时还提供一系列方便又有效的家庭保健方法。

本书从普及中医药科学知识出发，将每一种病症的症状、病因、危害都写得深入浅出，让读者容易读懂和理解，学会自我诊断病症，引导读者学医用医，提高自我保健能力。

本书帮你成为一名家庭保健的好医生。

本书推荐的食疗菜点和食疗验方中，基本上取材于平时生活中常常食用的食物，也有一部分是中草药。

从广义上讲，中草药也属于食物范畴，很多中草药常作食物使用，如大枣、山药、天麻、茯苓、灵芝、虫草、首乌、党参、沙参、桃仁、金银花、枸杞子、马齿苋、桂皮等等，即使这些食物对某些疾病无显著疗效，也可增加营养，提高机体免疫力，有益无害，可以大胆使用。

本书介绍的食疗方法属于家庭式辅助疗法，凡重症病人，应先到正规医院就诊并遵医嘱。

使用中草药方剂时，最好在当地中医的指导下进行，尽量避免发生意外。

本书还针对各种常见病介绍一些简单有效的家庭防治方法，以供读者选用。

书籍目录

高血压 低血压 高血脂症 冠心病 心肌梗塞 中风 糖尿病 咽喉炎 哮喘 慢性支气管炎 肺结核 胃下垂 胃溃疡、十二指肠溃疡 胃石症 肝炎 肝硬化 脂肪肝 肾炎 肾结石 胆结石 胆囊炎 尿结石 便秘 便血 痔疮 阳痿 早泄 遗精 前列腺炎 乳腺增生 阴道炎 宫颈糜烂 妇女带下 痛经 子宫脱垂 更年期综合征 神经衰弱 抑郁症 老年痴呆症 肩周炎 颈椎病 坐骨神经痛 骨质疏松症 慢性腰痛 痛风 牙痛 白内障 青光眼 老年性皮肤瘙痒症 老年麻痺症 老年眩晕症

## 章节摘录

书摘症状及危害 人体血液在血管内流动时，对血管壁产生的一种压力称为血压，人的血管分为动脉管和静脉管两种，因此血压也有动脉血压和静脉血压之分。

动脉血压包含收缩压和舒张压两个数值，收缩压低于18.67千帕(140毫米汞柱)，舒张压低于12千帕(90毫米汞柱)时，为正常压。

当收缩压高于或等于21.33千帕(160毫米汞柱)，舒张压高于或等于12.67千帕(95毫米汞柱)时，则称为高血压。

如果连续3天测量血压都超过正常标准，就可确定患了高血压症。

高血压是中老年的一种常见病和多发病。

此病通常没有特别的症状，少数人有头晕、头痛、鼻出血和记忆力减退等症状。

一旦发现有高血压症状，应及时进行确诊和治疗。

高血压的危险性在于损害心、脑、肾等人体重要器官，引起中风、心肌梗塞、肾功能衰竭，严重时导致尿毒症而致残、致死。

因此患者应常食一些有降压作用的食物，如芹菜、菠菜、茄子、花生、枸杞子等。

P1

## <<百病防治食典>>

### 媒体关注与评论

书评这是一本专门讲述中老年养生保健的书。

书中着重介绍58种中老年常见病症的1000多个食疗验方。

书中介绍的食物均来自于日常生活中的普通食物，就地取材，加工简便，或炒或蒸或煮，食用方便，省钱省事。

本书还系统地介绍了有关人类的寿命、衰老的表现、健康的含义等知识。

此书针对性和实用性很强，可充当“家庭医生”，适合千家万户的老百姓使用，亦可作为大专院校相关师生和广大医务人员重要参考读物。

<<百病防治食典>>

编辑推荐

这是一本贴近每个人的身心健康，贴近每个家庭的医疗保健用书，书中针对现代社会中人们容易发生的种种疾病，“对症下药”地推荐了1000种体贴又实用的食疗方案，同时还提供一系列方便又有效的家庭保健方法。

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>