

<<益肺套餐>>

图书基本信息

书名：<<益肺套餐>>

13位ISBN编号：9787810108966

10位ISBN编号：7810108964

出版时间：2005-11

出版时间：上海中医药大学出版社

作者：高淦汶

页数：295

字数：220000

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>

<<益肺套餐>>

内容概要

中医所说的肺与西医的肺是有差异的，通常用医中医所说的肺病，除包括西医呼吸系统疾病之外，还包含了因肺的功能失调所导致的其他疾病，如皮肤病、心血管病、消化和泌尿系统疾病等。

为了减少读者的迷惑，本书主要介绍西医的常见呼吸系统疾病，其余相关疾病则从略。

因篇幅所限，对于中医学基础知识，特别是营养学、烹饪学等多方面的知识，未能详细介绍，需进一步了解时请参照相应书籍。

本书是《菜篮子与健康》系列丛书中的一本，它以古今实践和现代研究为基础，深入浅出地介绍了一些必要的中西医学知识，并广泛收集了中华民族千百年来饮食保健的宝贵经验，结合现代研究的验证，确保了内容的科学性。

通俗易懂，方便实用。

本书能帮助读者用菜篮子维护肺的健康，调养肺的疾病，适合广大读者。

<<益肺套餐>>

书籍目录

上篇：认识肺 肺的“长相”、“居处”与结构 1.肺的“长相”与“居处” 2.肺的细微结构 肺——人的气体“交换站” 1.气体交换的“流水作业” 2.肺通气 3.肺泡与血液之间的气体交换 中医对肺的形象比喻 1.肺为华盖——治国宰相 2.肺为娇脏——清白娇嫩 3.相傅之官——辅助君主治国的宰相 4.喜清润，恶燥热——水灵通透 中医论肺之功能 1.肺主一身之气 2.肺主呼吸 3.肺气的升与降 4.人体内的“水利枢纽” 中医论肺与它脏的关系 1.肺主皮毛——护肤先护肺 2.肺合大肠——便秘可治肺 3.鼻为肺窍——肺的门户 气体交换出现“故障”的主要表现 1.咳嗽 2.咯痰 3.咯血 4.呼吸困难 5.胸痛 肺系疾病“家族谱” 1.感冒 2.支气管哮喘 3.支气管扩张 4.慢性支气管炎 5.阻塞性肺气肿 6.肺炎 7.肺结核 8.矽肺 9.鼻炎 10.慢性咽炎 11.鼻出血 肺系疾病的预防与调护 1.预防 2.护理 肺系疾病的饮食调养 1.食疗食养原则 2.肺系疾病的饮食要求 3.肺系疾病的食疗药膳 4.食物的四气五味与禁忌 食疗相关知识(一) 中篇：“吃掉”肺病 米面杂粮——五谷为养 1.小麦(包括浮小麦) 2.玉米(附：玉米须) 3.薏苡仁 4.粳米 5.籼米 6.糯米 7.黑米 8.绿豆 9.芝麻(附：芝麻叶) 10.大麦 11.麦芽 12.西谷米 13.莲子 四时蔬菜——五菜为充 1.番茄 2.茄子(附：茄子皮、茄子花) 3.萝卜 4.胡萝卜 5.红薯 6.山药 7.银耳 8.木耳 9.蘑菇 10.百合 11.芥菜 12.茼蒿 13.葱 14.干姜 下篇：益肺大套餐

<<益肺套餐>>

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>