

# 《百病食疗全书》

## 图书基本信息

书名：《百病食疗全书》

13位ISBN编号：9787807537199

10位ISBN编号：7807537191

出版时间：2009-10

出版社：哈尔滨出版社

页数：398

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

## 前言

用食物治病的方法，在我国有着悠久的历史。在上古时代，人们的寿命很短，大多活不到罹患重病的岁数。因此，人们得的只是一些小病小灾，医生们凭着一些经验，给患者吃一些常见的大蒜、洋葱之类的，希望能减轻病人的痛苦。万万没想到竟出现了奇迹，病人的身体居然康复了！在那个时代，医生们主要靠食物来治疗疾病。虽然一些矿物和药草也被用来供治病之用，但行医时用得最多的还是食物。古人很早就提出了“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气”，的膳食种类及配伍原则。药物学专著《神农本草经》中，已对大枣、人参、枸杞、生姜、葱白等食物的食疗价值作了较详细的论述。东汉时，张仲景在《伤寒杂病论》这部经典著作中，阐述了饮食宜忌，诸如禽、兽、鱼、虫之属在预防和治疗疾病中的禁忌与功效，强调“所食之味，有与疾相宜，有与身为害，若得宜则益体，害则成疾”，将药治与食治辨证有机地结合起来，为中医食疗奠定了重要的基础。在国外，食疗同样有着悠久的历史。古代印度人很早就知道大蒜的效力无比强大，它的药效很容易显现出来。很多人也种植甘蓝，认为这种植物能够治疗腹泻、头痛、耳聋、痛风等80多种疾病。古代的欧洲人了解到，食用洋葱可使28种疾病消失于无形。古罗马人则知道，小扁豆能够治疗腹泻，且有镇静、安神之功效。随着现代科技的迅猛发展，人们开始通过实验对食物的成分进行分析、研究，结果更有力地证明了食物对人体健康的莫大好处。许多食物的确具有独特的医疗功效，它们有的能治疗高血压、抵抗抑郁、降低血糖血脂，有的能够代替激素，有的则能充当免疫调节物和消炎药。

## 内容概要

《百病食疗全书:居家保健与养生的家庭食物药房》针对与老百姓息息相关的常见疾病，分门别类精选了行之有效的食疗窍门，内容丰富全面，语言明白晓畅、通俗易懂。病患者如能在医生的诊断指导下，再科学合理地运用《百病食疗全书:居家保健与养生的家庭食物药房》的食疗方，就能达到滋补强身、防病治病、保健延寿的目的。

大多数人都会选择去医院求医问药，殊不知，是药三分毒，难免会产生毒副作用，对身体造成不必要的损伤。特别是有些人，由于过分迷信药物功效而对药物产生依赖性。长此以往，体质越来越差，抵抗力越来越弱，药物的服用量也越来越大，从而陷入一种恶性循环的怪圈。此时若采取食疗法，则可收到意想不到的效果。

食疗处方的性味大多比较缓和，又无毒副作用，因而成为各种慢性、疑难病症患者的首选疗法。并且，大多数食疗处方宜多服、常服，从而更有利于肌体的康复。

## 书籍目录

序言 吃出健康，远离疾病第一章 防病健体，需要食疗 我国的饮食文化历史 食物的烹饪 病从口入 食物对人体的积极影响 何谓食疗 抵抗疾病，食疗是关键 食疗原料的性能 食疗原料的配伍 食疗膳食的类型 食疗的原则 食疗的注意事项第二章 内科疾病之食疗 循环系统疾病 高血压 低血压 高血脂 动脉硬化 白血病 心脏病 冠心病 肺心病 心动过速 心悸 脑血栓 血栓闭塞性脉管炎 贫血 中风后遗症 白细胞减少症 浮肿 呼吸系统疾病 感冒 慢性支气管炎 急性支气管炎 支气管哮喘 支气管扩张 肺炎 肺脓肿 肺气肿 胸膜炎 痛风 脓胸 咳嗽 咯血 消化系统疾病 慢性胃炎 胃下垂 胃、十二指肠溃疡 消化不良 胃痛 急性胃肠炎 慢性结肠炎 直肠脱垂 肝炎 肝硬化 上消化道出血 痢疾 食欲不振 呃逆 腹泻 呕吐 便秘 便血 泌尿系统疾病 肾炎 慢性肾盂肾炎 慢性肾功能不全 肾病综合征 膀胱炎 淋病 内分泌系统疾病 糖尿病 甲亢 神经系统疾病 癫痫 神经衰弱 失眠 老年性痴呆 颜面神经麻痹 歇斯底里症 三叉神经痛 坐骨神经痛 寄生虫病 蛔虫病 蛲虫病 传染性疾病 伤寒 白喉 猩红热 肺结核 麻疹 脑脊髓膜炎 流行性乙型脑炎 细菌性痢疾 水痘 腮腺炎 一般疾病 头痛 眩晕 老年骨质疏松症 单纯性肥胖病 中暑第三章 外科疾病之食疗 前列腺炎 前列腺肥大 胰腺炎 风湿性关节炎 类风湿性关节炎 老年性关节炎 急性腰扭伤 烧伤 胆囊炎 胆结石 肾结石 骨折 腹痛 痔疮 脱肛 冻疮 尿路结石 血尿 疝气 肩周炎 甲状腺肿大 丹毒 淋巴结核第四章 男科疾病之食疗 阳痿 遗精 早泄 男性白浊 不射精症 男子不育症 男性更年期综合征第五章 妇科疾病之食疗 月经不调 子宫出血 子宫脱垂 慢性宫颈炎 带下病 闭经 痛经 外阴瘙痒 外阴白斑 急性乳腺炎 盆腔炎 女性更年期综合征 妇女性冷淡 先兆流产 流产 妊娠水肿 妊娠贫血 妊娠恶阻 产后缺乳 产后身痛 产后出血 产后体虚 产后腹痛 产后便秘 产后自汗、盗汗 产后发热 产后血晕 产后恶露不净 女子不孕症第六章 儿科疾病之食疗 小儿癫痫 小儿腹泻 小儿湿疹 小儿支气管哮喘 小儿肺炎 小儿贫血 小儿肥胖症 小儿佝偻病 小儿夜啼 小儿厌食症 小儿遗尿症 小儿多动症 小儿夏季热 小儿便秘 小儿麻疹 小儿流行性腮腺炎 小儿盗汗、自汗 小儿呕吐 小儿百日咳第七章 皮肤科疾病之食疗 疣 湿疹 神经性皮炎 荨麻疹（风疹块） 皮肤瘙痒 斑秃 白癜风 紫癜 疔 痛 痤疮 雀斑第八章 五官科疾病之食疗 结膜炎 白内障 青光眼 近视眼 麦粒肿 干眼病 夜盲症 视网膜色素变性 视网膜静脉周围炎 角膜软化症 沙眼 中耳炎 牙痛 扁桃体炎 咽喉炎 失声 耳鸣、耳聋 慢性鼻炎 萎缩性鼻炎 急性慢性副鼻窦炎 鼻衄 口腔炎 口腔溃疡 牙周炎第九章 肿瘤科疾病之食疗 鼻咽癌 胃癌 肝癌 肠癌 食管癌 肺癌 膀胱癌 宫颈癌 乳腺癌 恶性淋巴瘤 脑肿瘤第十章 美体之食疗 减肥 轻身 明目美眼 美肤护肤 滋润头发 清除异味 强身补虚

## 章节摘录

插图：第一章 防病健体，需要食疗我国的饮食文化历史据文献记载，饮食文化出现于夏、商、周三代，迄今已有2800多年的历史，是中华大地孕育的传统文化之一。在中国民间发明了许多食品，但无法知道发明人确切的名字。这些食物有饴糖、豆豉、酱油、酒曲、豆腐、粉丝、皮蛋等。中国的伊府面是世界上最早的速煮面，中国的粽子是世界上最早的软罐头。夏禹时懂得如何种水稻，造酒的杜康是夏朝的国君，夏朝有虞氏为庖正，专司烹饪，是一名不折不扣的厨师。饮食文化真正起源于商朝的伊尹。在商朝，已出现了五谷、五畜、烧烤和酿酒，并使用青铜器将食物进行余、炸、煎、炒。商朝人喜欢饮酒，那时制作的盛酒器具非常精美。商纣王造酒池肉林，重视物质享受，这说明当时的饮食水平已达到相当的高度。到了周朝，饮食文化更为璀璨夺目。《诗经》、《周礼》、《礼记》中对饮食的记载，已较为可靠和翔实，在那个时候，饮食文化领域已达到很大的规模。春秋战国时期，我国饮食文化的基础已经确立，其内容相当丰富。周朝的“八珍”是帝王美食的典范之作。所谓八珍是：淳熬、淳毋、炮豚、炮群、捣珍、渍、熬、肝菹。《礼记·内则》对八珍的原料、调制、烹制工艺和炊器等作了具体的记载。其中淳熬、淳毋颇似今天的“盖浇饭”。淳熬即“煎醢加于陆稻上，沃之以膏”，淳毋即“煎醢加于黍食之上，沃之以膏”，就是用炸肉酱加油脂，浇在煮熟的饭上。不同的是淳熬，它是浇在陆稻米上，而淳毋是浇在黍米上。八珍中的炮豚是烧、烤、炖小乳猪。炮群是烧、烤、炖小母羊。捣珍是捣肉松、脍肉扒一类。渍大概是酒、酱、醋渍之品，熬则是烹五香牛、羊、猪、鸡、鸭等肉类，或熬鱼汤。肝菹是以油烹制的动物肝脏。八珍是古代珍品美味，时至今日，人们还往往将一些美味统称为“八珍”。在《周礼》一书中，对用于制作珍馐的120种原料、100种酱制品进行了记述。其中主要食物种类有：六谷：徐、黍、稷、粱、麦、苽；六兽：麋、鹿、熊、麂、野猪、兔；六禽：雁、鹑、雉、野鸡、斑鸠、鸪；六清（饮料）：水、浆、醴、醇、医、醕。一些水产品：鱼、龟、鳖、蜃、蚌等。据《周礼》记载，周朝宫廷中掌管厨师的官职，有食医、膳夫、庖人、酒人、浆人、醢人、醯人、盐人等。所谓“食医”，与今日的营养师大致相当，负责掌管王室保健。《周礼》中讲：“食医，掌和王六食、六饮、六膳、百羞、百酱、八珍之齐。凡食齐眠春时，羹齐眠夏时，酱齐眠秋时，饮齐眠冬时。凡和，春多酸，夏多苦，秋多辛、冬多咸，调以滑甘。凡会膳食之宜，牛宜徐，羊宜黍、豕宜稷，犬宜粱，雁宜麦，鱼宜菰。凡君子之食恒放焉。”《周礼》中记载了“凌人掌冰”的规定。凌人要在农历十二月大寒前后，采集天然冰块，贮存在地下冰室中，以备一年之需，用来对食品进行冷冻。在春秋战国时期，孔子提出“食不厌精，脍不厌细”的观点。士大夫和文人骚客热烈响应，将饮食文化推向高潮。孔子还主张：“鱼馁而肉败不食，色恶不食，臭恶不食，失饪不食，不时不食，割不正不食，不得其酱不食，沽酒市脯不食。”夏商周三代以后，饮食文化继续稳步发展。北魏的农学家贾思勰写成了《齐民要术》一书。这本书对当时农牧业、养殖业、食品加工业方面的技术和成就进行了全面记述。其中记载的饮食内容非常丰富，仅所记谷物就有10余类200余种之多。书中还记载了瓜果40类近200种，并收入野生动物100多种。书中记载的面点有50种以上，包括胡饼、起面饼、汤饼、蒸饼、烧饼、髓饼、馒头、馄饨等。书中还记载了民间节气所流传的特色食品，如夏至、端午吃角黍（粽子），寒食节吃大麦粥、干粥、醴饼、环饼，重阳节吃饵（糕）等。到了隋唐时期，由于进入太平盛世，饮食文化得到了更大的发展。食物品种多，烹饪技术高，山珍海味、奇肴异馐已毋庸细言。饮食已不仅是满足食欲的需要，而是与养生保健、治疗疾病紧密结合，把食疗、营养、文化联系在一起。以陆羽的《茶经》为代表，说明唐朝的茶道已经大兴于世。以孟诜的《补养方》为代表，说明食治、食疗已开始兴起。由于唐代佛教的兴盛，素食的烹饪技术更加发达。宋元时期，我国饮食得到了很大的发展。这时候，人们的主食已由五谷杂粮向稻、麦两种转变，杂粮已成为辅助性的食品。元代的饮膳太医忽思慧所著的《饮膳正要》，对元代宫廷饮食进行了真实、完善的记录，是一部著名的营养学专著。该书记录了元世祖忽必烈进入北京后，在汉族饮食结构中加入了蒙古族饮食习惯中的饮乳、肉食，促进了兄弟民族文化的融合。那时兴起的乳制品就有醍醐、酪、酥、干酪、湿酪、脱脂干酪、马奶酒、奶茶、乳饼、乳皮等，以及各种乳制菜肴、点心等。在兴起的食品中，最有名的当属元世祖特别爱吃的涮羊肉。明清时期，中国饮食文化达到全盛，饮食水平已在世界上占领先地位。在明代，豆腐和豆制品得到广泛食用。清代的饮食规模和水平，在《红楼梦》一书中有详细的描写。清代除了正餐、副食外，还有各种小吃和应时食品。使人们要感叹食品之无穷、脾胃受纳之有限。光是清代曹庭栋所著的《老老恒言》一书中的“粥谱说”，就依据上、中、下三品，对100种粥的选料和制作方法及服食宜忌进行了评述。进入近代，西方饮食传入我国，使得我国

传统饮食得到进一步发展。在烹调实践中。中国人大胆改良，将传统的饮食文化予以保留的同时，使烹饪技术更加科学。由于洋为中用，中西合璧，人们开始采取中菜西做或西菜中做的原则，丰富了中国菜的做法。中国四大菜系中的鲁菜系孕育于黄河流域，粤菜系发源于珠江流域，长江上游有川菜系，下游有苏菜系（包括扬、苏、锡、沪）。四大菜系之外，尚有湘、浙、徽、闽四菜系，合为八大菜系。仅海派菜就有广帮、京帮、扬帮、本帮、苏帮、锡帮、宁帮、杭帮、津帮、豫帮、潮帮、闽帮、徽帮、湘帮、清真菜、素菜、西菜等18种，还不算近年来引入中国的朝鲜烧烤、沙嗲（印尼）风味以及生猛海鲜等。北京的“谭家菜”是一种官府菜，其创制者谭宗浚是海南人，曾在北京做官，聘请许多名厨，成功地将南方菜和北方菜融为一体。谭家菜作为官场内宴会的名肴，在全国享有盛誉。食物的烹饪就是把食物加热，人们做菜时都应注意掌握火候。所谓大火、中火、小火、文火、武火，都是根据火的温度来说的。中国菜有多种烹制方法，常用的也有50多种，有人将其归纳为8大类：炒、爆、熘；炸、烹；煎、焗、贴、瓢；烧、焖、煨、炖、煊、扒、烩；烤、盐焗、熏、泥烤；氽、熬、炖、煮、蒸；拔丝、糖水、蜜汁；涮锅、什锦锅、生片锅、沙锅。以上的区分是根据操作方法和传热方法的不同而进行的。从广义上来说，“烹”还包括不用火的方法，例如用冷冻之法制作冰淇淋、杏仁豆腐、肉皮冻等；用发酵之法制作四川泡菜、腐乳等；用腌渍之法制作皮蛋、咸蛋、糟蛋、酱菜、榨菜等；用高压之法制作罐头食品、爆米花等，以及微波炉烹制之法。中国饮食文化受中医药的影响，并与之相得益彰。“烹”是用火，“调”是调和。中药的熬制和调剂也是如此。中国菜烹调技术的始祖是伊尹，他在烹调的实践中掌握了药性，所以他也是汤药的始祖。值得一提的是外国人也讲究食物的调和搭配，但他们更多的是在食物的盘子里进行调和。他们将作料与辅料加入到生菜和煮熟的菜中，然后再使各种食物调和成大餐。中国人的烹调则是在锅里完成的。中国人在锅内将油加热至冒烟的程度，再加入葱、姜、蒜等“炝锅”。在中国菜中，用武火炒、爆、熘的菜品所占比例相当大。一盘炒菜往往调和了几十种原料和主副料，其配料和操作都有着一定的复杂性，其质量则是品评厨师的依据。油炸之法是仅次于炒、爆、熘的烹饪方法，由于油的沸点很高，所以食物被炸后可迅速变熟，做出脆、嫩、鲜等特点。油炸有许多种类，可分为脆炸、香炸、软炸、胖炸及各种成形炸和熟料炸等。

## 编辑推荐

《百病食疗全书:居家保健与养生的家庭食物药房》编辑推荐：居家生活的养护手册。广泛流传于民间的疾病食疗窍门，适合于每一个家庭，能帮助处理您和家人经常碰到的健康和医疗问题。有了它，就相当于有了一位常备的家庭医生。br 个人贴身的健康顾问 br 大病上医院，而小病小恙，则不妨让自己成为家庭医生。利用这些方便有效的食疗窍门，轻轻松松地祛除病痛，恢复健康！br 方便有效的私人医生 br 针对不同的疾病，遵循健康的饮食原则。食材丰富易找，方便有效，简单实用，省钱省心，是您有病早治、无病早防、健康一生的私人保健医生。br 兼顾美味与养生的健康食疗宝典 br 一本智慧食谱，非常独特的健康指南。兼顾保健功效与口腹之欲。既可以用来烹调美味，也是用来预防和治疗疾病的锦囊妙药。br 百病食疗全书：居家生活的养护手册，个人贴身的健康顾问，方便有效的私人医生，兼顾美味与养生的健康食疗宝典。br 人生几十年，难免会患有大大小小的病痛。大病当然得上医院，而小病小恙，则不妨让自己成为家庭医生，利用这些方便有效的食疗窍门，轻轻松松地祛除病痛，恢复健康！br 这是一本非常独特的健康指南，它不同于医生的医药处方，而是一些广泛流传于民间的疾病治疗方法和保健窍门，适合于每一个家庭，能帮助您和家人处理经常碰到的健康和医疗问题。有了它，就相当于有了一位常备的家庭医生。br 民间蕴藏着不计其数的奇谋怪招，区别于一般的生活常识。《百病食疗全书:居家保健与养生的家庭食物药房》的食疗方法和窍门是宝贵的经验总结，都是经过老百姓在实践中摸索或验证过的，因此实用价值很高，用起来方便有。br 这不仅是一本介绍食物的书，而且它每一页都包含着您和家人对健康的希望和梦想！

## 精彩短评

- 1、病例全，食疗方充足，食材易得，很需要。
- 2、多看看这类的书有益自己，有益身边的每一个人！
- 3、分类算是详细，食谱也算多，但是不是想象中的彩页和有食谱插图，当然这个价位还不错了，希望卓越以后可以注明。
- 4、很有意思的一本书，但是真的生病，只怕会先到医院去的。这只能属于闲来养生参考之书！
- 5、挺不错，内容挺丰富，但字比较小，妈妈看得有点辛苦
- 6、经验可以试一试但是要看实际情况
- 7、内容贴近生活，婆婆非常喜欢的一套书，可以作为家庭工具书。
- 8、还是看看
- 9、老妈说她很喜欢很有用,她不用天天动脑子想吃啥啥了
- 10、帮妈妈买的，据说书很好，还想再买2本的，可惜一直区域缺货
- 11、不知道有没有用.
- 12、不错哟，通俗易懂，简便易学
- 13、健康吃出来的
- 14、上面有很多健康食谱，给爸妈买的，希望他们能注意健康！
- 15、里面的内容比较浅一些，我觉得最好的就是它把每个病都总结了一下。
- 16、书看过了，还不错，还是比较全面的
- 17、看了这本书，让我懂得有病不仅要找医生，还应该在日常饮食中寻找辅助治疗的方法。这本书内容翔实，通俗易懂，各种食疗用材都是常见的很容易买到的食物，烹调方法也不复杂，一般家庭都可以办到。既得了美食，又治了疾病，何乐而不为呢。我要好好地读它，为维护健康去除疾病更可以享受美食而努力。
- 18、不怎么使用.都是不怎么见到的药材和食物
- 19、本书中的方大多都很好，对生活充满乐趣、有耐心、善于保健、关心健康的人应该是一本很好的食疗保健书。
- 20、帮妈妈买的，收到很满意
- 21、当当网的送货有些慢，有待改进。我上次在当当购物，足足等了20天才收到。这次好些12天就收到了，有进步，不过和\*\*网相比，真的不如人家的速度。建议都发快递，取消平邮。
- 22、我妈特意叮嘱我给她买一本，天天带呢老花镜看！



# 《百病食疗全书》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)