

# 《家庭食疗百食通》

## 图书基本信息

书名：《家庭食疗百食通》

13位ISBN编号：9787535954060

10位ISBN编号：7535954065

出版时间：2011-1

出版社：广东科技出版社

作者：陈华丰

页数：192

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)

# 《家庭食疗百食通》

## 内容概要

《家庭食疗百"食"通》中医饮食文化博大精深，将它推广到大众是一项艰巨的任务。但是本着科学严谨的态度，为大众健康着想，著名医学家陈华丰把自己看过的一些典型病例用通俗化的语言讲述出来。让您从案例中学到对自己有用的知识，改善自己的健康状况。《家庭食疗百"食"通》从3个方面讲解了中医饮食疗法的妙用：(1)通过日常四季饮食调养身体，防病养生；(2)发挥食疗“寓医于食，医食兼果”的作用?对症选方，药食同源治百病；(3)传授食疗最为有效的减肥、美容方法。《家庭食疗百"食"通》文字通俗易懂，凝聚了很多人的心血。

# 《家庭食疗百食通》

## 作者简介

陈华丰博士，著名医学家，出生于中医世家。现为国际针灸联合会理事、国际医学交流促进会专家组顾问、“名医堂”创始人。

长期从事医学研究的学者，著有《芒针现代临床应用》、《陈氏血压三焦学说》、《癌症揭秘》等医学专著和科普读物。

医药产品领域的发明家，发明有“红石谷养生系列产品”、“佛龙宝抗癌胶囊”、“陈氏护心腕”、“陈氏哮喘帖”、“陈氏降压一帖”、“名医堂美容治疗仪”、“陈氏一次性针灸针”等重大研究成果。

## 书籍目录

### 第一章日常饮食，吃出健康

- 一、怎样吃饭才健康
- 二、你的饮食营养平衡吗
- 三、水是最好的饮食良方
- 四、蔬菜加水果能远离疾病

### 第二章如何进补适合自己

- 一、少气懒言要补气
- 二、血虚就用补血良方
- 三、阴虚内热要补阴
- 四、畏寒肢冷该补阳

### 第三章四季养生，各有千秋

- 一、四季饮食有特色
- 二、春季养生吃什么
- 三、夏季怎样来养长
- 四、秋季养收吃什么
- 五、冬季怎样来养藏

### 第四章食疗要对症

#### 孩子病了吃什么

- 一、小儿厌食有绝招
- 二、孩子遗尿许是病，饮食治疗显奇效
- 三、营养不良可能影响智力
- 四、喝粥吃茶，孩子腹泻不再烦恼
- 五、吃什么孩子更聪明
- 六、吃什么孩子长更高
- 七、孩子近视吃什么
- 八、孩子湿疹喝点汤

#### 中青年也需要食疗

- 一、食疗驱逐疲劳
- 二、经常熬夜吃什么
- 三、失眠吃什么
- 四、长时间面对电脑吃什么
- 五、腹痛腹泻有疗方

#### 关注女性的饮食

- 一、你的子宫好吗
- 二、怀孕前后吃什么
- 三、妊娠呕吐、产后少乳，吃什么好
- 四、轻松度过更年期

#### 男性疾病，食疗有方

- 一、妙方在手，雄风重现
- 二、忽视前列腺炎，就是藐视不育症
- 三、食疗金方让你喜得贵子

#### 老年就要吃得科学

- 一、慢性支气管炎吃什么
- 二、家常小菜降血压
- 三、冠心病有食疗防治
- 四、煲点汤粥降血脂
- 五、简单食疗防治脑血管意外

六、糖尿病不得不看的食疗方

七、祛风除湿，食疗妙用

八、慢性便秘有秘方

九、夜尿增多小心前列腺肥大

十、白内障也有明目方

十一、癌症的饮食调养方

常见疾病有食疗

一、感冒类型多，食疗要分清

二、乙肝也有粥汤治

三、肝硬化吃什么好

四、慢性胃炎用食疗

五、食疗护肝胆

六、喝汤吃粥，补铁补血

七、神经衰弱要多方调养

八、慢性鼻炎多饮汤

第五章苗条身材吃出来

一、3种特效减肥饮食方法

二、肥胖也是病，食疗帮你治

三、中药食疗减肥细分型

第六章美容食疗，吃得漂漂亮亮

一、粉刺痤疮的食疗秘方

二、色斑不再是困扰

三、美白嫩肤有新招

四、你还在为脸上的皱纹苦恼吗

附录

一、常用的抗癌食物

二、生活中不宜吃的食物

三、不能同时吃的食物

四、养生药酒

索引

后记

## 章节摘录

1. 蛋白质蛋白质是生命的存在形式，是一切生命的物质基础，是构成细胞的基本物质，保证机体的生长、发育、繁殖、遗传及能量供给。2. 脂肪脂肪是能量的重要来源之一，协助脂溶性维生素（维生素A、维生素D、维生素E、维生素K和胡萝卜素等）的吸收，保护和固定内脏，防止热量散失，保持体温。3. 糖类（碳水化合物）糖类是人的主要能源，人体所需能量的70%以上由糖类供给，过剩则容易转化为脂肪。4. 维生素维生素是维持人体健康、活化细胞的物质，需要量虽少，但由于体内不能合成或合成量不足，必须不断从食物中摄取补充。维生素分水溶性（维生素B、维生素C）和脂溶性（维生素A、维生素D、维生素E、维生素K）两类。它对维持人体正常发育和调节生理功能至关重要。5. 矿物质矿物质是骨骼、牙齿和其他组织的重要成分，能活化激素及维持主要酶系统，具有重要的调节生理机能作用。6. 膳食纤维纤维食物不能被消化吸收的部分，称为不可溶性纤维，它能软化肠内物质，刺激肠胃蠕动，辅助排便，排除废物（毒素）；可被消化吸收的部分，称为可溶性纤维，它能降低血液中胆固醇及葡萄糖的吸收，尤其适合糖尿病、“三脂”过高的人食用。7. 水水是维持一切生命所必需的，是人体内体液的主要成分，占少儿体重的75%、成人体重的70%。人体细胞失水则老化，特别是细胞长时间失水时，会造成人体衰老更快。水具有调节体温，运输物质，促进体内的化学反应，润滑等作用。我看着杨先生密密麻麻的笔记，也不禁严肃起来：“很好，今天我们聊一点：均衡营养。从现代营养学的观点来看，真正的营养是指摄入的食物能否提供足量的、肌体所需的营养元素，即均衡营养，也叫均衡饮食？”

# 《家庭食疗百食通》

## 精彩短评

- 1、非常棒的书，不过卖家还是快递原因，书的封面寄过来时特别脏
- 2、看过觉得还不错，但还未按书上写的试过
- 3、食疗的具体制作方法写得太过简单，一些食材选用专业术称，没有对应的通俗名称或注释，让人不知所然。
- 4、著者陈华丰，医学家。书中所写准确性高，实用性强。照着做，吃，不会有误。超值，强烈推荐购买
- 5、当做工具书，保存了先。
- 6、生活中的美食
- 7、对食物介绍的比较全 还不错
- 8、里面的菜谱简单易学，关键是健康。
- 9、实用,质量好,内容真实,价格实惠.
- 10、一个偶然，发现了这本《家庭食疗百"食"通》，买来细读，太实用了！无论是工作的，居家的、年长的、年幼的、爱美的、瘦身的，都可以从书中找到适合自己的几道食方。值得购买和珍藏！
- 11、著者陈华丰，医学家。书中所写准确性高，实用性强。照着做，吃，不会有误。

# 《家庭食疗百食通》

## 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)