

《五代中醫《下》養生解毒50招》

图书基本信息

书名：《五代中醫《下》養生解毒50招》

13位ISBN编号：9789866228513

10位ISBN编号：9866228517

出版时间：2013-10-7

出版社：采實文化事業股份有限公司

作者：張鐘元,張維鈞

页数：224

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

《五代中醫《下》養生解毒50招》

內容概要

《五代中醫《下》養生解毒50招》

作者簡介

張鐘元

【經歷】

前中醫師全國聯合會 常務理事

台灣省中醫師公會 常務理事

台南縣中醫師公會 理事長

懷生堂第四代傳人

張維鈞（懷生堂第五代傳人）

懷生堂祖傳中醫世家之第五代傳人。現為台中濟生中醫診所院長。

家族自清光緒年間行醫以來，歷經一百二十多年的悠久歷史。從小耳濡目染，傳承中醫臨床經驗與百年食療方子，徹底實踐「藥食同療」的治病養生法則，每每運用於門診臨床治療而取得重大療效，人人嘖嘖稱奇。

個人不僅精通中醫學理，對於西醫用藥及食品營養學都有深入的研究。擅長以中醫理論分析病症成因，結合現代人容易取得之食材與藥材，運用家族流傳下來的食療方子，對症開藥，利用簡單的食材與藥材，達到祛病強身的效果。

著有《五代中醫救命養生帖》、《五代中醫（上）家傳食療治百病》。

【經歷】

台南懷生堂家傳五代中醫世家

台中濟生中醫診所院長

台中市中醫師公會監事

文化大學推廣教育中心 中藥班講師

中國醫學大學 中醫社指導老師

中山醫學大學 國醫社講師

【學歷】

中國醫藥大學藥學系 藥學士

高考及格中藥師及西藥師

中國醫藥大學學士後中醫系 醫學士

長庚大學中醫研究所 碩士班

廣州中醫學大學研究所 醫學博士

書籍目錄

第1章 你了解自己的體質嗎？ 五種體質大剖析，精準預測好發疾病

【觀念1】「體質」才是疾病的源頭，也是對「症」下藥的依據

【觀念2】五大體質，決定人的健康與壽命

1【氣虛】調理好「睡眠」和「腸胃」問題，就能補足流失的氣。

氣虛體質食譜【七味異功飲】

2【陰虛】適時補充水分和足夠膠質，能養足缺少的陰氣。

陰虛體質食譜【沙參地黃飲】

3【血虛】多吃營養食物，以補充造血所需的原料。

血虛體質食譜【參耆小營煎】

4【氣滯】放輕鬆，不擔過多壓力，氣自然能順暢運行。

氣滯體質食譜【玫瑰紫蘇飲】

5【血瘀】飲食宜清淡，減少代謝的廢物，血流便能暢通不黏稠。

血瘀體質食譜【麥芽決明茶】

【觀念3】吃錯食物、搬家、換工作……，都可能是引發疾病的「誘因」
各種體質與好發疾病的對照表

【觀念4】體質多為遺傳，不能改變？可以的，改變生活飲食是關鍵
張院長養生觀：肉要全熟並去皮再吃，除了減脂，更能預防禽流感

【觀念5】體質不一定是單一的，一個人可能有好幾種體質

張院長量身訂做，五大體質的「養生方案」

【觀念6】不是每種體質都能進補，吃補之前，先搞清楚

張院長養生觀：冬令進補需先了解體質，切勿胡亂進補

【觀念7】為什麼他總是吃不胖？易胖、易瘦取決於體質

第2章 到底是養生還是傷身？ 為你破解最容易弄錯的健康迷思！

一定要知道 每個人的問題都不同，養生方法一定要慎選

【迷思1】一天排便多次，代表沒宿便、很健康？

張院長說：「大便次數太頻繁，表示腸胃無力，無法排空，是『極虛』現象。」

【迷思2】疲倦、很累的時候，喝咖啡提神最有效？

張院長說：「盲目用咖啡因掩蓋疲倦，長期下來只會更累，讓身體消耗過多元氣，導致抵抗力變弱。」

【迷思3】只要「少吃多動」，就是實踐「養生」的生活？

張院長說：「並非人人都適合『少吃多動』，要依照個人職業和生活習慣決定。」

【迷思4】室內溫水池溫暖又怕曬，最適合游泳？

張院長說：「常在室內溫水池游泳，容易吸進高濃度的氯氣，傷害身體。」

【迷思5】已經很注意飲食了，為什麼膽固醇還是過高？

張院長說：「膽固醇主要由肝臟製造並能修補血管，發炎越嚴重，體內的膽固醇量自然越多。」

【迷思6】蔬果汁能治百病，連皮吃、不濾渣對身體更好？

張院長說：「每個人的體質不同，蔬果汁性質較寒，不濾渣更寒，必須評估自己的身體能否適應。」

【迷思7】為了讓食物更美味，用大火快炒最好吃？

張院長說：「『高溫』會破壞食物的成分，火越大，食物就越不營養且越毒。」

【迷思8】植物油比動物油好，多吃無害？

張院長說：「如果吃到改良後的氫化植物油，不但身體無法代謝，還會造成心血管疾病。」

【迷思9】十穀米的纖維含量高，多吃有助消化？

張院長說：「市售十穀米多混有豆類，吃太多反而易導致消化不良及脹氣。」

【迷思10】多喝牛奶可補充「鈣」質，預防骨質疏鬆？

張院長說：「並非任何人都適合喝牛奶，若攝取過量，反而會加重肝腎負擔，導致骨質疏鬆。」

【迷思11】黑糖有止痛效果，經痛時多吃，就不會痛了？

張院長說：「黑糖止痛僅適用於虛寒體質的人，現代人多為熱性體質，反而會越吃越痛。」

《五代中醫《下》養生解毒50招》

【迷思12】烤地瓜富含纖維，多吃無害還能排毒？

張院長說：「清蒸或水煮才能完整吸收地瓜的養分，高溫烘烤易讓營養流失，對身體無益。」

【迷思13】堅果營養價值高，每天吃很健康？

張院長說：「高溫烘烤的堅果，珍貴的不飽和脂肪早已變質，甚至還含有致癌物。」

【迷思14】只吃肉、不吃澱粉，是能減肥又健康的好方法？

張院長說：「並非每一種人都適合多吃，吃太多會加重身體負擔，引發慢性病。」

【迷思15】喉嚨乾卡時，多吃喉糖就會好？

張院長說：「喉嚨乾卡多為吃錯食物所致，吃喉糖只能暫時緩解，必須徹底改變飲食習慣才有效。」

【迷思16】餓很快的人，要吃飽一點比較好？

張院長說：「腸胃差卻常吃太飽的人，易傷害消化和代謝系統，讓身體充滿毒素，老化得更快。」

【迷思17】高血壓只能吃降壓藥控制，以免造成中風？

張院長說：「降壓藥只能暫時降低血壓，高血壓也並非造成中風的主因，調整生活及飲食並配合治療，才能真正治癒。」

第3章 用天然食物解身體的毒！ 隨手可得的食材，是最好的藥方。

一定要知道 吃進身體的毒，就用「天然食物」來化解

【五代獨門解毒帖】蘆筍炒雞柳

【症狀1】金銀花甘草茶，改善【疲倦、精神不佳】

【症狀2】養生滋補膏營養豐富，緩解【手腳冰冷】

【症狀3】冬瓜鴨湯幫助養陰，消除【火氣大】

【症狀4】行氣護眼茶保護眼睛，改善【眼壓高】

【症狀5】豆漿燕麥奶保護血管，抑止【血液循環差】

【症狀6】金銀菊槐茶清熱抗毒，預防【口角炎、疱疹】

【症狀7】什錦味噌火鍋補血健腦，改善【健忘】

【症狀8】乙癸燉盅補肝又補腎，緩解【頭昏腦脹】

【症狀9】紅豆薏仁粥化水去瘀，消除【水腫】

【症狀10】加減午時茶去除濕氣，解除【中暑】

【症狀11】自製蘋果泥，改善【過敏性濕疹】

【症狀12】漢方紫雲膏，【燙傷】必備良藥

【症狀13】生薑蛋白糊，快速【消腫去瘀】

【症狀14】老薑藥酒，【改善掉髮】效果顯著

【症狀15】煙絲泡白醋，減緩【香港腳】的發作

《五代中醫《下》養生解毒50招》

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