

《止咳润肺特效食谱》

图书基本信息

书名：《止咳润肺特效食谱》

13位ISBN编号：9787506464918

10位ISBN编号：7506464918

出版时间：2010-7

出版社：中国纺织

作者：康鉴文化编辑部 编

页数：111

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

《止咳润肺特效食谱》

内容概要

《止咳润肺特效食谱》特色：160道止咳平喘养生保健料理。精心严选13类滋补肺部的健康食材，设计160道止咳润肺保健食谱，由营养师把关成分与功效。享受美食，同时对症食疗，轻松止咳、畅快呼吸、强健个人体质；中医全方位调养秘诀大公开。专业医师详细分类，针对咳嗽证型，搭配汉方药材、运动、穴位以及经络按摩，用简单自然的方法，改善根本体质，打造健康身体，摆脱咳嗽及呼吸道疾病困扰；正确养肺止咳观念&自然保健疗法。环境、饮食、生活习惯，都是远离咳嗽、改善呼吸系统功能的关键。专家提供详细解说与保健知识，让您舒缓咳嗽及喉咙病痛等不适。

《止咳润肺特效食谱》

书籍目录

Part 1 中医止咳润肺真简单 Q1 咳嗽不只是呼吸道的问题？ Q2 咳嗽有痰时，不能够吃甜食？ Q3 夏天进行预防性治疗，冬天就能不咳？ Q4 咳嗽可分多少种类？ Q5 如何用穴位按摩止咳？ Q6 运动自疗，就不怕咳不停？ Q7 常用的止咳化痰中药材有哪些？ Part 2 161道止咳润肺特效食谱 黄色蔬菜类 番茄黄瓜蔬菜卷 红茄烩木耳 番茄鲜肉汤 醋拌甜椒西兰花 彩椒拌芦笋 胡萝卜小排粥 胡萝卜炒蛋 南瓜排骨汤 松子南瓜浓汤 金瓜豆腐饼 黄金南瓜豆奶 金针排骨汤 金针鸡汤 绿色蔬菜类 姜炒香油川七 翡翠圆白菜卷 枸杞热炒圆白菜 绿菠百合玉米汤 腐皮炒菠菜 杏仁拌西兰花 三彩蔬菜汤 红薯叶豆腐羹 香油红薯叶 绿芹香炒牛肉 西芹红茄汤 蒜香龙须菜 腐乳空心菜 芥兰牛肉 油菜肉片汤 小油菜炒香菇 香油拌苋菜鸡丝 茼蒿蛋饼 罗勒烘蛋 根茎类 高纤红薯糙米饭 移红糖甜薯姜汤 红薯银耳汤 翠绿炒三丝 清炒芦笋百合 芦笋番茄牛奶 杏仁土豆浓汤 洋葱西兰花汤 洋葱炒蛋 山药鸡蓉粥 山药甘蔗汁 瓜类 鸡丝拉皮 黄瓜热炒猪肝 黄瓜豆腐汤 金沙冬瓜 姜丝炒冬瓜 清炒丝瓜百合 菠萝香焖苦瓜 苦瓜鲜肉汤 芦笋苦瓜汁Part 3 轻松摆脱恼人的咳嗽

《止咳润肺特效食谱》

章节摘录

插图：咳嗽在一般观念中，多认为是呼吸道问题，但中医治疗咳嗽，却常常从肠胃消化系统着手，这跟西医有很大的差异。咳嗽的定义中医认为有咳的声音，但没有痰，是谓“咳”：有痰流出，但没有咳的声音，是谓“嗽”。咳的时候带有痰就是“咳嗽”。站在中医的角度，造成咳嗽的病因分为“外感”与“内伤”。外感咳嗽的原因，为外邪侵袭身体，导致肺受影响；内伤咳嗽的原因，为五脏六腑功能失调，牵连到肺。不管引发咳嗽的原因是来自外在或内在，都会造成肺气宣泄失常，进而引发咳嗽。外感与内伤治疗方法不同，但关系密切。中医认为，外感若未能即时治疗，会转化为内伤，导致疾病恶化，故一开始的调理相当重要。咳嗽与脾、胃、肺的关系咳嗽与五脏六腑皆有关，其中与脾、胃、肺更是相关。《黄帝内经》中指出，胃浊脾湿是咳嗽的大本营。在中医角度呈，胃是六腑之一，脾为五脏之一，两者互为表里，相互影响着。脾胃与消化有关，我们可以把胃当成储存营养的仓库，脾则负责从里面，提取精微的营养物质，透过脾的作用，把营养的津液，输送到其他脏腑和人体各个部分。脾、胃功能健全，则消化系统顺畅，身体得以获得足够的养分。脾、胃功能不健全，则消化系统失衡，气血不足、水分无法代谢的状况因而产生，造成所谓的“脾湿”现象。当津液滞留，痰液就会产生，进而引发咳嗽。按照中医说法，脾主运化，它将精华物质中的水液上输于肺。当脾功能不佳，则无法化湿，这时候，脾成了“生痰之源”，肺则成了“储痰之器”。肺是五脏里面最娇贵的脏器，只要稍稍受到打扰，功能受到影响，肺气上逆的情况便会发生，这时候人自然咳个不停。五脏六腑皆令人咳中医认为“五脏六腑皆令人咳，非独肺也。”这是由于五脏六腑之间，有着环环相扣的关联。咳嗽一开始病变在肺部，肺是百脉的聚合之地，当肺部功能受损时，波及气、血及肾，久了全身都会受影响。在恶性循环下，易造成脏腑功能的衰退。在中医理论中，各脏腑之间关系密切，不论是脾、胃、心、肺、肝还是肾，只要其中一个机能失调，影响会遍及全身。咳嗽只是一种表现方式，每一个脏腑都有可能是造成咳嗽的原因，要有效治疗咳嗽，必须针对病因及病源加以处理。

《止咳润肺特效食谱》

编辑推荐

《止咳润肺特效食谱》：镇咳化痰·改善气喘·强化体系，防治感冒·保护喉咙和呼吸道·抗过敏。健肺养生自救食疗法，神奇中医养生智慧？温和疗法调养根治。医师专家推荐：自疗止咳10大秘诀；15种润肺养生明星中药材大公开，营养师推荐160道养肺止咳天然食材保健食谱，药茶、穴位按摩、运动，增强抵抗力、有效减轻不适。

《止咳润肺特效食谱》

精彩短评

- 1、帮老人买的，到货速度很快，印刷精美。
- 2、内容详细，图片精美，推荐
- 3、页面挺漂亮，内容也很实用
- 4、气味难闻，外观有点旧，好在内容还行。
- 5、又可以吃又可以治疗
- 6、谢谢当当网，这本书对我很有用哦
- 7、参考一下,还可以,
- 8、挺不错的，值得一看，价格也实惠
- 9、书的内容实用，很赞。
- 10、还没看呢，应该是不错吧
- 11、有针对性的饮食指导，非常实用。
- 12、还不错，学习学习。
- 13、这本书不错哦，写的很好，里面的菜很简单，很有营养
- 14、给爸妈订的，大概翻阅了一下，全彩色页面，印刷精美；每道菜的做法、步骤也都很详细。很不错的书！
- 15、台版的内地版，比原版小了一半，内容一样，不错
- 16、内容很有用啊
- 17、发现上面说的内容很多对咳嗽都是禁忌，不敢试啊。
- 18、书的质量好,内容丰富,实用,咳嗽人群!!!
- 19、我和老妈都是喜欢养生的人，喜欢研究一些健康保健又美味的饭菜，看到这本食谱马上就觉得买下了，看看是不是可以帮助我缓解咳嗽的问题。虽然不会马上就见效但是食补总归是好的
- 20、不仅有穴位按摩，还有其他知识，很实用
- 21、止咳润肺特效 真的很不错
- 22、推荐妈妈们可以看看
- 23、很好,一口气帮同事再买了5本
- 24、里面的一些食材，像我们这般普通家庭不太容易买到，只能做一些简单的了！

《止咳润肺特效食谱》

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