

《李佩文养生诗话》

图书基本信息

书名：《李佩文养生诗话》

13位ISBN编号：9787200069891

10位ISBN编号：7200069892

出版时间：2008-3

出版社：北京出版社

作者：李佩文

页数：317

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

《李佩文养生诗话》

前言

在第17届世界卫生组织大会上专家提出：“人们若想远离癌症，最有效的途径是彻底改变不良的生活和饮食习惯。”但是如今人们生活富裕了，吃什么、喝什么、干什么也难免有“离谱”的事。现在“富贵病”越来越多，心脑血管病、肿瘤的发病率都有上升。究其原因，常和“三个不良”有关，即不良的生活习惯、不良的精神状态、不良的生活环境。生活条件在逐步改善，但是在相同的环境下，仍然有些人过早夭亡，有些人长命百岁。造成这种结果的原因是多方面的，但是科学的饮食习惯、健康的心理、适当地锻炼，不能不说是健康的关键。特别是在快节奏的竞争社会中，精神负担日渐加重，因此心理疾病备受医学界的关注。真正的健康不能只看身体，还要看心理是否健康。现在人们对养生防病越来越重视，没病的防病，有病的康复。但也有人重视防病，不会颐养，只知道拿命换钱，病了时又用钱换命，当即使有钱也换不来命时，已悔之晚矣，不能长寿也只能怪自己了。如今看病，开完处方，病人便问，我该吃什么？做什么？注意什么？医生的职责不仅是“治病救人”，还应该回答病人该吃什么怎么吃及生活调养等问题，但是要根据病人的情况制定出符合病情的食疗、颐养及摄生方案则颇为不易。这里包含着中医、西医的不同观点，有营养学、预防医学及康复医学的理论，还有烹饪技术和农业知识等。一个好医生只有不断地学习、积累、实践，才能更好地为患者服务。笔者参加临床工作已四十余年，深刻体会到预防比治疗更重要，会调养不比打针吃药逊色，必须努力把医学知识交给群众。于是整理些防病养生常识，供读者参考。为活跃气氛，配上几句打油诗，又画上几笔小画，尽管不伦不类，但斗胆献丑，也算对科普工作的一点尝试。这一工作受到我国著名漫画家何韦、孙以增的热情指导，人民政协报连载七十余期，并召开了“李佩文养生诗画研讨会”，一些科普杂志还主动约稿希望连载，一些读者催促尽快出版养生诗画选集。怎奈本人才疏学浅，又没学过美术，好在有点热情，供读者笑阅。作者2007年6月

《李佩文养生诗话》

内容概要

《李佩文养生诗话》专家通俗明了的科学讲解，配合上口的短诗、拙朴的漫画，对大众读者保健养生应该吃什么、想什么、做什么，提出了非常有益而又易于理解、实行的建议。

《李佩文养生诗话》

作者简介

李佩文，男，63岁，现任卫生部北京中日友好医院中医肿瘤科主任、主任医师，北京中医药大学教授、博士生导师，中国中医药学会肿瘤专业委员会副主任委员，中国中西医结合学会肿瘤专业委员会副主任委员，中国中医药学会急症专业委员会副主任委员，中国抗癌协会传统医学委员会副主任

书籍目录

- 一、饮食养生堪称道 1.食补药补都是补 2.冬虫夏草补肺肾 3.香菇益气又健脾 4.灵芝益气显神奇
5.大补元气属人参 6.美容佳品松花粉 7.温补脾肾吃羊肉 8.强筋壮骨吃牛肉 9.鸡蛋虽小情趣多
10.鲤鱼健脾又利水 11.芝麻补肾长头发 12.花生堪称高蛋白 13.健脾养胃薏苡仁 14.皇帝也称玉米好
15.大豆美称植物肉 16.核桃像脑又补脑 17.山药健脾又补肺 18.南瓜补气又美容 19.萝卜消食又化痰
20.花菜补肾强筋骨 21.大蒜防病辣也甜 22.洋葱切开泪洗面 23.辣椒越辣味越香 24.酸甜可口西红柿
25.孔融让梨传佳话 26.投我木瓜报琼瑶 27.健脾壮骨包心菜 28.消食散结吃山楂
29.补养肝肾属枸杞 30.银耳养阴又润肺 31.海参滋补益精气 32.鸭肉性寒不温热 33.甲鱼滋阴退虚火
34.清肝明目用菊花 35.清热利水吃黄瓜 36.少糖水果猕猴桃 37.清热解毒尝苦瓜 38.疮疖肿毒吃油菜
39.莲藕清热止出血 40.莲子养心能安眠 41.茶能清心又安神 42.粗粮杂面看荞麦 43.蛇能入药莫害怕
44.食疗药膳说米醋 45.智慧之果说香蕉 46.土豆是菜也是粮 47.茄子清热能凉血
48.养肝明目胡萝卜二、病从口入当留心 49.熏烤煎炸不安全 50.少腌酸菜保平安 51.发霉粮油多污染
52.淀粉食品少煎炸 53.食不过烫防癌变 54.当心鱼肉没做熟 55.生吃蔬菜利弊谈 56.微量元素显神奇
57.海鲜水产可防癌 58.吃盐适量不过咸 59.荤腥厚味不可贪 60.不渴也常喝点水 61.成烟限酒适当茶
62.细嚼慢咽学蜗牛三、养生之道巧安排 63.寿命长短费琢磨 64.生老病死乃自然
65.带瘤生存不奇怪 66.生活质量是根本 67.自己是否“亚健康” 68.不必恐惧更年期 69.终生补钙何时休
70.适度运动不过劳 71.老汉喜结忘年交 72.美梦何时能清醒 73.午睡时间不过长 74.饭后散步乐无穷
75.身轻如燕活大寿 76.按时服药有讲究 77.评说家庭小药箱 78.吃面喝汤助消化
79.老人养生多喝粥 80.粗粮杂面营养高 81.碾米磨面别过细 82.异地补充广摄取 83.饮食平衡应关注
84.多吃水果少得病 85.绿色蔬菜巧养生 86.健康饮食八分饱 87.饮食忌口作参考 88.选择食物费思考
四、生活质量勤维护 89.及时检查防贫血 90.午后低热应调治 91.睡觉长短话失眠 92.大汗淋漓体也虚
93.放疗化疗常厌食 94.恶心呕吐也安然 95.腹泻不止莫大意 96.老人便秘别心烦
97.头发掉净又复生 98.头痛事小勤调治 99.皮肤瘙痒也难受 100.声音嘶哑别大意 101.下肢肿胀别恐慌

章节摘录

佳话传说松花粉俗称“黄雨”，用以形容松树开花时一片金黄的景象。唐代《妆楼记》曾记载“美人井”的传说，称晋代白州双角山下有口美人井，井水养育了附近诸多美女。究其原因周围苍松林立，花粉落入水中，松花粉起了美容作用。美国画家卡尔在给69岁的慈禧太后画像时称，“平心揣之，当为一四十岁之美女”，慈禧终日忧于国事坎坷，据说喜食含松花粉的食品和珍珠粉，这可能和延缓衰老有关。晋代医家葛洪《抱朴子》也说：“南阳酃县山中有甘谷，水所以甘者，因谷上左右皆生苍松、甘菊，花粉堕入其中历世弥久……食者无不长寿。”在强调绿色食品的今天，松花粉又重新被人们青睐，引起诸多关注。食性物语宋代诗人苏东坡曾有诗云“一斤松花不可少……红白容颜直到老”，说明古人已用松花粉保健。古人曾把松花粉称“松黄”，《神农本草经》把松黄列为上品，认为可强身、益气、延年。《本草纲目》称“松黄润心肺、益气、除风、止血”。祖国医学也认为松花粉为食疗佳品，有滋补肝肾、健脾益气、调和营卫、燥湿养颜、收敛固涩等功用。作为食疗养生佳品，松花粉的养颜美容作用可能有如下方面。中医称“肺主皮毛”，松花粉润肺燥湿，调和营卫，从而可以滋润肌肤。现代医学认为有害自由基是细胞衰老的原因之一，超氧化物歧化酶可以及时清除有害自由基，松花粉则可明显提高超氧化物歧化酶的活性，延缓细胞衰老，达到护肤养颜的目的。松花粉含有大量的微量元素，这些微量元素是形成多种酶和维持正常生理代谢的必要条件，并且微量元素锌又是治疗皮肤痤疮的重要成分，已有多种锌制剂用于防治面部痤疮。可以想象，那些常饮“美人井”水的人是不会满脸青春痘的，也不会因缺锌而发生身材矮小、智力低下、头发枯黄。松花粉能够养颜还和具有激素样作用有关。青春期的性激素紊乱可产生皮肤黑斑、痤疮等，中年以后的性激素紊乱可发生早衰而皮肤过早老化、晦暗。松花粉是植物雄性器官散发的粉状物，含有繁衍后代的精细胞，其作用与生物界的性激素平衡调节可能相关，内环境的平衡也有利于外在的美容表现。松花粉对肿瘤患者具有保健作用。松花粉含有丰富的微量元素硒，硒是用厂防治恶性肿瘤的不可缺少的成分。人如果摄入硒不足，对细胞膜的保护、抗细胞老化及抗氧化十分不利。中晚期肿瘤患者常存在面色萎黄，“正气不足，气血双亏”的表现。放化疗的毒性又可引起骨髓抑制现象，发生白细胞、血小板、血色素及细胞免疫功能下降，放化疗的毒性也可引起肝肾功能的异常，带来一系列自觉不适症状和化验指标异常。松花粉的益气健脾扶工作能保护骨髓功能。预防骨髓造血功能的下降及免疫功能的紊乱，防止细胞免疫功能低下，并且可以保护肝肾免受放化疗毒性的损害，使患者顺利完成放化疗，减少中晚期患者诸多合并症和并发症，对提高患者生活质量可具有一定的“强壮”作用。

《李佩文养生诗话》

编辑推荐

《李佩文养生诗话》由北京出版社出版。

《李佩文养生诗话》

精彩短评

1、非常好的一本养生书,适合送人.

《李佩文养生诗话》

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