

《食物排毒1000问》

图书基本信息

书名：《食物排毒1000问》

13位ISBN编号：9787802223097

10位ISBN编号：7802223091

出版时间：2007-7

出版社：中国华侨出版社

作者：世界华人健康研究中心

页数：367

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

前言

健康是人生最大的资本和最大的快乐，失去了健康便失去了一切。健康如此之重要，关于健康的话题一直是我们关注的内容。在对健康的思考中，我总在想是不是可以把健康定义为“生命的自然状态”呢？我们的生活常常受到各种物质或精神心理的干扰而不能达到“生命的自然状态”，这便产生了疾病。生命就像一座天平，一端是健康，而另一端就是生活方式，不符合自然的不良的生活方式正是诸多疾病的根源。很多病人的死亡，不仅仅是医学科学的局限，也是病人长期缺乏健康知识的结果。健康是自己的，因此健康最大的敌人是自己，最好的医生也是自己。健康离不开药物，但不能完全依赖药物，古希腊名医希波克拉底有句名言：“病人的本能就是病人的医生，医生是帮助病人的。”真可谓一语破的。只要树立正确的健康观念，学会健康的生活，人人都可以拥有健康。人无一日不食，饮食与健康的关系是密不可分的。饮食一事是人生存之所必需，其对健康影响甚大，是人生生命之基本保障。《素问·脏气法时论》中曰：“毒药攻邪，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。”《素问·五常政大论》也谓：“药以祛之，食以随之。”又曰：“大毒治病，十去其六；常毒治病，十去其七；小毒治病，十去其八；无毒治病，十去其九。谷肉果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也。”此皆道出饮食对健康的重要性。人类的饮食结构是生物进化、自然选择的结果。以人类牙齿类型臼齿20颗（磨碎谷物豆类粮食）、切齿8颗（切咬蔬菜水果）、犬齿4颗（撕咬肉食）为标准，人类膳食结构应以素食为主，肉食为辅。这种进食结构可以有效防止现代“文明病”、“富贵病”的发生。中国人的饮食结构，几千年来，一直都以植物性食物为主。解放后，尤其是改革开放以来，随着经济和物质生活水平的提高，饮食结构和营养构成比发生变化，于是出现了“营养素摄入不足与过剩并存，营养缺乏与富贵病同在”的矛盾现象。古希腊哲学家欧里庇得斯曾说：“上帝首先要毁灭那些走极端的人。”不够是不好，多了也不好，物极必反，过犹不及，不能走极端。我们要学会健康地生活，平衡膳食。时代在变，但不尽是发展，观念在新，却非全为正确。几千年来，不同的文化和地域形成了不同的饮食习惯与饮食结构，其中既有科学的地方，也有不合理的成分。这就要求我们扬长避短，结合现代科学来开创饮食新文化。古人云：“寿命长短不在天，善处饮食得永年”，可不慎重乎！《食物排毒1000问》一书内容精详，取材于日常食品，操作简易，便于居家健康人士使用，对健康饮食大有裨益，感其通俗实用，故乐为之序。山西中医学院教授 门九章 2006.10

《食物排毒1000问》

内容概要

《食物排毒1000问(图文典藏版)》是一本指导读者科学生活，合理膳食的适时之作，《食物排毒1000问(图文典藏版)》寓医于食，药食同源，按书做膳，营养美味，既可防病治病，保健强身，又可美容养颜，益寿延年。回归健康的饮食形态。最好的医生不是为病人开药，而是引导人们照顾自己的身体，关注自己的饮食，同时利用食物平衡预防疾病根除病因。

在当今这个被严重污染的世界里，毒素无所不在，时刻威胁着我们的健康，让我们在不知不觉间就染上了各种致命的疾病。幸好，我们的身边有许多廉价的食物就可以帮助我们抵御它，只要以合理的搭配准备一日三餐，使身体摄取足够的排毒物质，就能达到健康长寿的目的。

此书是世界华人健康研究会历时多年的研究成果。由医学博士门九章教授审定。是一本突出权威性、实用性的健康宝典。

《食物排毒1000问》

作者简介

门九章，医学博士，山西中医学院教授，主任医师，博士研究生导师，山西省医学学科带头人，山西省药品审评专家。专业方向中医临床基础，疑难病的方证经验研究。继承名老中医学术思想及临床经验，长期从事中医临床、教学、科研工作，取得了突出成绩。临床实践中，注重人体功能及方证、药证经验与方证、药证规律的研究，创拟了“方精药简、联合方组”的整体治疗方案，提高了慢性疑难疾病的治疗效果，尤其对心脑血管病、肾病、慢性肝病等疑难杂症的中医整体治疗，深受广大患者的赞誉。

书籍目录

第一章 食物与排毒概要 1.毒的概念是什么？ 2.毒的来源有哪些？ 3.什么是排毒？ 4.什么是解毒？ 5.调补对排毒、解毒的作用是什么？ 6.食物对健康起到哪些作用？ 7.食物排毒的优点是什么？ 8.食物排毒的功效有哪些？ 9.寒凉食物的排毒作用有哪些？ 10.温热食物的排毒作用有哪些？ 11.平性食物的排毒作用有哪些？ 12.什么是食物排毒的“五味”？ 13.什么是辛性食物的排毒作用？ 14.什么是甘性食物的排毒作用？ 15.什么是酸性食物的排毒作用？ 16.什么是苦性食物的排毒作用？ 17.什么是咸性食物的排毒作用？ 18.如何理解食物排毒的归经与药效？ 19.如何理解辨证施食与排毒？ 20.如何理解辩证施食与排毒的寒、热、干体特征？ 21.为什么食物排毒要因人而异？ 22.为什么食物排毒要饮食有节？ 23.怎样理解食物排毒的辨证用膳？ 24.怎样理解食物排毒的因时用膳？ 25.怎样理解食物排毒的因地制宜？ 26.为什么饮食注重配制？ 27.如何做到烹调方法得当？ 28.怎样结合病情指导饮食？第二章 食物中谷物与排毒的功效 稻类 29.粳米的功效是什么？ 30.糯米的功效是什么？ 31.玉米的功效是什么？ 32.高粱米的功效是什么？ 33.粟米的功效是什么？ 麦类 34.小麦的功效是什么？ 35.大麦的功效是什么？ 36.雀麦的功效是什么？ 37.荞麦的功效是什么？ 豆类 38.黑大豆的功效是什么？ 39.黄大豆的功效是什么？ 40.赤豆的功效是什么？ 41.绿豆的功效是什么？ 42.白豆的功效是什么？ 43.豌豆的功效是什么？ 44.蚕豆的功效是什么？ 45.豇豆的功效是什么？ 46.扁豆的功效是什么？ 47.刀豆的功效是什么？第三章 食物中水果与排毒的功效第四章 食物中蔬菜、野菜与排毒的功效第五章 食物中水产类与排毒的功效第六章 食物中畜禽类与排毒的功效畜类第七章 食物中调味类与排毒的功效第八章 食物排毒忌宜

章节摘录

19. 如何理解辨证施食与排毒？ 在“辨证施食”与“排毒”中，常要分清表、里、寒、热、虚、实不同的症情，其所给的饮食也有所不同。同样是感冒病人，在中医看来就有风寒、风热之分，饮食也有所不同。风寒性感冒应该吃温热散寒的食品，如生姜红糖茶、大蒜胡椒粥、桂皮牛肉汤、牛乳咖啡等。而风热性感冒对上述食品就不适宜了，应吃些绿豆汤、薄荷粥、藕粉糊、番茄汁、西瓜露等养阴生津之品为佳。虚症一般是指身体机能低下、衰退而出现的病理状态，是一种正气不足的现象，中医称“精气夺则虚”，常见于久病或营养不良患者（包括运动性疲劳患者）。症状为消瘦、乏力、精神不振，对疾病的抵抗力差，生病后不易恢复和痊愈。实症是指病邪过盛，肌体反应性强的病理状态，中医称“邪气盛则实”，如高热、胃肠积食、便秘、过度兴奋、某些内分泌器官的功能过盛等。根据“辨证施食”的原则“虚则补之”，对虚症患者应给以补气血、助阴阳的血肉有情之品（指动物性食物），如鸡鸭鱼肉之属，来滋补身体。对实症则根据“实者泻之”的原则给以清淡而不肥腻或有轻度泻下作用的食物，如蔬菜、瓜果、山楂、麦芽、萝卜、笋类、果汁等食品为宜。

20. 如何理解辨证施食与排毒的寒、热、干体特征？ 在“辨体施食”与排毒中，基本上可以把人们的体质分为寒体、热体两大类，介于两者之间可谓平体。寒体的特征是偏瘦、怕冷、性格内向、精力不足、情绪低下易疲劳、面色苍白、舌淡苔白、脉缓而弱。热体的特征是偏胖、怕热、性格外向、情绪兴奋、精力旺盛、不感疲倦、面色红润、舌红苔黄、脉洪有力。平体则不胖不瘦、情绪稳定、性格平易近人、精力正常、面色润泽、舌淡红苔薄白、脉平。寒体者宜给以温热性饮食，其代表性食品为牛肉、羊肉、狗肉、鳗鱼、海参、糯米、油菜、芥菜、大蒜、胡椒、白豆、南瓜、菠萝、橘子、核桃、栗子、桂圆、韭菜、大葱、咖啡、红茶之类；热体应给以清凉性饮食，其代表的食品有鸭肉、甲鱼、青鱼、河虾、猪肉、菠菜、芹菜、茭白、荸荠、竹笋、黄瓜、番茄、梨、香蕉、桃子、苹果、绿豆、绿茶、蜂蜜；平体可交叉吃寒凉性及温热性食物，也可多吃平性饮食，其代表食品有鸡肉、猪肉、大米、大豆、芝麻、冬瓜、苹果、香蕉、番茄、白菜、萝卜、红枣、莲子等。 食疗是在中医药理论的指导下，用食品和药物来强身、防病治病和发挥一定的保健养生作用，在应用时应遵循一定的原则。药物是祛病治疾的，见效快，重在治病；药膳多用以养生防病，见效慢，重在养与防。药膳在保健、养生、康复中有很重要的地位，但药膳不能代替药物对病毒的治疗。二者各有所长又各有不足，应视具体的人与病情选定合适之法，切不可盲目滥用。

21. 为什么食物排毒要因人而异？ 寒凉的食品适宜于温热的体质；而温热的食品适宜于寒凉的体质。因此，应针对不同的体质实施食疗排毒。不仅如此，因年龄不同，用药膳时也应有所差异。小儿体质娇嫩，选择原料不宜大寒大热；老年人肝肾不足，用药不宜温燥；孕妇恐动胎气，不宜用活血滑利之品。这都是在选用食疗药膳时应该注意的。

22. 为什么食物排毒要饮食有节？ 饮食应有节制，对某一种食品不能偏爱偏食，所选食品中的四气五味最好能比较调和。《内经》中说：“……其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁仍去。”由此可见，饮食有节对人的健康和寿命是多么的重要。

23. 怎样理解食物排毒的辨证用膳？ 中医学讲究辨证施治，药膳的应用也应在辨证的基础上选料配伍。例如，湿重的人胃口不太好，或者容易饱胀，这类人通常就应选择芳香的、能帮助消化的食品，而不宜吃太甜、太油腻，以及茶、酒之类，因为这些食品可以“助湿”，加重湿的表现；一些凉性的、大补的食品也不相宜。又如，血虚的人多选用补血的食物；还有脾虚、气虚的人适宜于吃一些滋补的食品，而凉性的食品就不适宜。

24. 怎样理解食物排毒的因时用膳？ 中医学认为，人与日月相应，人的脏腑气血的运行和自然界的气候变化密切相关。“用寒远寒，且（用）热远热”虽是中医学治疗用药的基本原则，但同样适用于药膳。即在寒冷的冬天，应该少用或不用性质寒凉的药物，多服食热性的药膳；而在炎热的夏天，应避免、少用性质温热的药物，多吃偏凉的药膳。

25. 怎样理解食物排毒的因地制宜？ 不同的地区，气候条件、生活习惯有一定差异，人体生理活动和病理变化亦有不同。有的地处潮湿则饮食多温燥辛辣，有的地处寒冷则饮食多热而滋腻，而南方的广东饮食则多清凉甘淡。在应用药膳选料时也是同样的道理。

26. 为什么饮食注重配制 饮食配制首先要参照本人的一般情况，其中包括年龄、性别、职业、经济条件等，以及既往史、现病史、营养史，有无药物和食物过敏史，结合不同疾病的病理生理要求，制定饮食营养治疗计划；计划必须符合治疗原则和饮食营养要求，以及食品卫生的规定。例如，高脂血症病人既要控制含胆固醇高的动物蛋白质及动物脂肪，又必须补充一定量的豆类蛋白质及植物脂肪，以满足肌体的需要。还应结合饮食的性质制定餐次，普通饮食每天三餐，早餐25%~30%，午餐40%，晚餐30%

《食物排毒1000问》

% ~ 35%；软食每天四五餐，半流质饮食每天五六餐，流质饮食每天六七餐。 27. 如何做到烹调方法得当？ 结合饮食性质，选择蒸、煮、浆、烧、烩、焖、煨、炒、煎、卤、炸等不同的烹调方法。饭菜宜色、香、味、形俱佳，美味可口，品种多样化，以利于增进食欲，有助于消化吸收，同时注意符合季节的变换。

28. 怎样结合病情指导饮食？ 适当照顾饮食习惯，做好饮食指导，根据病症的寒热虚实、阴阳偏盛，结合食物的四气、五味等特性来加以确定。临床上常见的寒、热、虚、实症的饮食宜忌如下： 寒症的治疗原则为益气温中，散寒健脾，宜食温性、热性食物，忌食寒凉、生冷食物。 热症的治疗原则为清热生津，养阴，宜食寒凉平性食物，忌食温燥伤阴食物。

虚症的阳虚者宜温补，忌用寒凉性食物；阴虚者宜滋补，清淡，忌食温热性食物。一般虚症病人忌食耗气损津、腻滞难化的食物，阳虚病人不宜食生冷瓜果、寒凉性食物；阴虚病人不宜吃辛辣刺激食物。由于虚症患者多数有脾胃功能减退，难于消化吸收，因此也不宜吃肥腻、油煎、坚硬的食物。

实症，指病邪实而言。饮食宜忌要根据辨证情况而定。此外，还有服药宜忌，使患者能自觉地配合饮食治疗。

《食物排毒1000问》

精彩短评

- 1、放在家里看看还是不错的，查看用的
- 2、内容感觉很一般呢，，我建议卓越可以附加一些纸页上的内容，让购买者有个参考哦！！！！
- 3、个人觉得还算不错的一本书，印刷比较精美。粗略看了遍，感觉内容安排上还算合理。正如内容简介里介绍的“回归健康的饮食形态。最好的医生不是为病人开药，而是引导人们照顾自己的身体，关注自己的饮食，同时利用食物平衡预防疾病根除病因。”读完这本书让我知道了自己以前所知道的一些所谓偏方并不可取，我觉得就这一点，买这本书就值了。

《食物排毒1000问》

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