

《吃错会生病吃对不吃药 大全集》

图书基本信息

书名：《吃错会生病吃对不吃药 大全集》

13位ISBN编号：9787511307019

10位ISBN编号：7511307019

出版时间：2010-11

出版社：中国华侨

作者：慈艳丽

页数：494

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

《吃错会生病吃对不吃药 大全集》

前言

吃是我们每天必不可少的生活主题，是人类生存的基本需要，更是人类社会可持续发展的前提。而吃的对象——食物，是维持人体正常新陈代谢必不可少的物质基础，滋养着人体的五脏六腑、四肢百骸，是人体气血津液的来源，为我们的日常生命活动提供充足的能量。然而一枚硬币有两面，正如饮食这件事，吃错了就会生病，吃对了就可以防病治病。东汉医学家张仲景在《金匱要略》中指出“凡饮食滋味，以养于身，食之有妨，反能为害……所食之味，有与病相宜，有与身为害，若以宜则益体，害则成疾……”明确说明了饮食不当会导致疾病或使疾病加重。其中饮食不当包括饮食不洁、饮食结构不当、饮食习惯不良、饮食方法不合理。例如我们若吃了不干净的食物，容易引发痢疾、伤寒、甲型肝炎等传染性疾病上吃了大量油腻食物，容易患动脉硬化、高脂血症、冠心病、脑血栓等疾病；吃了正餐以后立即饮茶，容易患胃病；吃了太多的熏炙鱼或肉，容易患癌症等等。与此同时，毒奶粉事件为我们敲响了食品安全的警钟，三聚氰胺含量的安全底线在商家道德底线一降再降之下最终达到了致病水平；加工食品考虑到外观、口感和保存时间而添加的色素、香精和防腐剂等食品添加剂以及它们与营养物质吸收利用之间的关系剪不断、理还乱；农产品中大量的化学农药残留通过富集作用在人体中累积因此导致中毒。凡此种种告诫我们，饮食不当为我们埋下了健康的隐患，潜藏在身体内的致病因子随时可能发作。现如今所谓专家、不良商家和不负责任的媒体从自身利益出发，抓住人们追求健康长寿的心理，极力向人们灌输着各种各样的饮食理念，或缺乏丰富的实践经验、或体系混乱矛盾、或观点片面激进，这种状况进一步加剧了吃的风险。如何吃得健康，吃得放心成了一件需要花心思的事情。医学研究表明，人体的每个细胞一刻不停地都在进行着生理生化反应。当这些生理生化反应正常发生时，机体中的各个组织器官才能运转顺利，完成大脑发出的每一项指令，于是人体才能健康成长。反之，当机体中的某个组织器官出了问题，机体无法协调运转，于是人体就会产生疾病。为了维持这些细胞的正常功能，机体就要不断补充物质和能量，外在表现就是饥饿感，就像我们驾驶的汽车，行驶一段时间后，只有重新加足油，才能继续行驶，而这些物质和能量，也就是我们所说的营养物质，则需要从食物中获得。因此，在日常生活中，我们选择食物的时候就要注意摄入这些营养物质来滋养身体：只有选对食物，吃对食物，才能增进健康，少生病或不生病，从而摆脱对药品的依赖。中医认为，不同体质的人要进食不同性味的食物，诸如阳虚体质的人要多食荔枝、生姜、羊肉等温热食物，气虚体质的人要多食鸡肉、小米、山药等益气健脾的食物，气郁体质的人要多食大蒜、萝卜、油菜等活气行气的食物等；不同季节的饮食有所不同，古人讲究春“生”、夏“长”、秋“收”和冬“藏”，主张“内养正气，外慎邪气”的养生原则；不同地方的人饮食也不同，通常南方的人喜食辛辣食物以抵御阴湿的气候，而北方的人则少食这类食物。可见吃对对我们的健康具有重要的意义。

《吃错会生病吃对不吃药 大全集》

内容概要

《吃错会生病,吃对不吃药大全集》以中医养生保健理论为依据,从心、肝、脾、肺、肾的脏腑补益,阴阳气血的平衡,9种体质的调理,人体对四季、24节气变化的适应等多角度入手,系统阐述了中医饮食养生思想以及行之有效的食养、食补、食忌、食疗方法,并针对不同人群和疾病给出了具体的饮食策略,同时囊括了大量的养生保健食谱,旨在帮助读者根据季节变化、自身体质、年龄等状况打造适合自己的饮食养生方案,具有很强的科学性、实用性和可读性。

《吃错会生病,吃对不吃药大全集》第一篇论述了饮食和健康的关系,指出疾病是我们吃出来的,健康也是我们吃出来的;第二篇以五行相生克对应于五脏之间相互滋养、相互制约的关系,详细论述了如何用食物维持心、肝、脾、肺、肾的协调运转;第三篇论述了通过饮食调理身体的阴阳平衡,进而预防疾病的发生;第四篇针对不同体质的人介绍了不同的饮食养生方法,从而调理身体;第五篇指出不同季节的气候变化会对人体产生影响,应遵循不同的饮食原则;第六篇分别针对女人、男人、儿童、中老年人和特定职业的人提出了不同的饮食策略;第七至十一篇分别针对当前困扰人们的肥胖症、糖尿病、高血压、高血脂和癌症等慢性病以及内科、外科、五官科、儿科、妇科和男科的常见疾病提出了饮食调理方案。

《吃错会生病,吃对不吃药大全集》就是要告诉读者吃什么、怎么吃、吃多少以达到防病治病、增进健康、延年益寿的目的,指导读者用普通的食物吃去疾病,吃出健康。

《吃错会生病,吃对不吃药大全集》是一本教你吃对不生病、多活几十年的书,吃好不如吃对,运用饮食养生,健康自己做主。

传授吃得正确,活得健康的饮食养生之道,告诉你吃什么,吃多少、怎么吃才能不生病。

最适合中国人体质的日常饮食养生全方案,远离医药,远离疾病的中华饮食养生智慧

饮食治病亦能致病,吃错了,病从口入,人会生病。吃对了,防病治病,强向健体。饮食决定健康,更根据自身体质,年龄,性别等的不同,吃对时间,吃对方法,吃对食物,吃对数量,才能吃出健康

。

书籍目录

第一篇 饮食决定健康——会吃才能身强体健，益寿延年第一章 民以食为天——要想活得好，先要吃对 真正的饮食专家就是吃得对，不生病 均衡饮食，让健康的“木桶”无短板 求医不如求己，健康长寿吃出来 堪舆养生告诉我们，食物也分阴阳 膳食中暗藏科学的黄金分割法 自然什么时候给我们，我们就什么时候吃 吃对“四气”“五味”能治百病 别将食物最宝贵的部分扔掉 吃饭也要讲究“先来后到” 别人吃了治病，你吃了没准会致病 若要身体壮，饭菜嚼成浆 性格决定人生，膳食改变性格第二章 日食而不知，很多病是吃出来的 病从口入，80%以上的病都是吃出来的 治癌？致癌？1/3的癌症都与膳食有关 世界上30%的心脏病是由西餐引起的 吃得激素失调，带来无尽烦恼 导致衰老的神秘物质——过氧脂质 吃得不对，免疫力就下降 管不住自己的嘴，你只能越来越胖 别拿主食不当事儿，吃不够就出麻烦第三章 熟知膳食宝塔，做个营养健康人 构建健康饮食金字塔 你吃对“维生素”了吗 补好矿物质，生命健康无忧 膳食纤维：人体的“清道夫 生命的标志——蛋白质 人体最耐用的能源——脂肪 人体热能最主要的来源——碳水化合物 好水可提高你的生命质量 第二篇 从“买东西”而非“买南北”说起——五行五脏相生克的饮食智慧第一章 五行五脏相对应，和谐平衡才健康 东西南北与金木水火土 《上古天真论》：五脏六腑本性最天真 五行相生相克，五脏自成一气 治未病：养护脏腑要遵照五行对应关系 天人合一：天地运作需要能量，脏腑健康先输营养 脏腑气血的盛衰从根本上决定了人能否长寿 脏腑平衡才能充分激发人体自我修复潜能 五行相生克，五脏有神明——养生要身心互动 五行土居中，五脏以脾胃为本第二章 金生水，相应肺——肺主皮毛 肺为相傅之官，脏腑情况它全知道 养肺要谨防：风、寒、暑、湿、燥、火 五味五色入五脏：肺喜白，耐辣 补肺要多吃蔬菜、水果、花、叶类食物 秋养肺，饮食应以“少辛增酸”为原则 肺经当令在寅时，养好肺气可安眠 林妹妹面若桃花实则是病：肺阴虚者该吃什么 虫草鹅，颐养肺腑的宝物 黛蛤散，小方轻松为你镇咳 肺病食茼蒿，润肺消痰避浊秽 治疗便秘，润肺生津少不了 药食疗法助你狙击肺结核 消气解肿，肺气肿的食疗王道 以食养肺益气，让支气管炎知难而退 以食理虚润肺，拒绝哮喘来访 清凉素淡食物，轻轻松松为肺“消炎” 给肺癌病人的中医药膳方 忧伤肺——10种快乐的食物，让你远离“心理感冒”第三章 木生火，相应肝——肝主疏泄 肝为“将军之官”，藏血疏泄都靠它 中医解释的肝胆相照总有时 养肝三要：心情好，睡眠好，饮食好 五味五色入五脏：肝喜绿，耐酸 保肝润肺还是离不开中草药膳 春季阳气萌，养肝要先行 柴胡疏肝解郁效果好 大蒜是保护肝脏的上佳选择 每天一杯三七花，保肝护肝全靠它 日食荔枝三五颗，补脾益肝效果佳 玉米是清湿热、理肝胆的宝石 海参、鲍鱼壳滋补肝肾的效果不逊鲍鱼 肝肾阴虚吃什么来补补 坐骨神经痛，食疗加疏通胆经才是根本 对付脂肪肝，三分治加七分养 肝硬化患者要做到从细节爱惜自己 清肝饮食，让肝炎乖乖投降 拨开胆囊炎的层层迷雾 清胆利湿，食物是胆结石最佳的“溶解剂” 低脂肪饮食，带你走出胰腺炎的包围圈 怒伤肝，生气无异于慢性自杀第四章 水生木，相应肾——肾主生发 肾为先天之本，藏经纳气为身体提供原动力 五味五色入五脏：肾喜黑，耐成 冬养肾，藏阳气保精气 别挂好不好，看看眉毛早知 肾为坎卦，卦应水——补肾当属水中之物 剔透晶莹，珍珠润肾细无声 女怕伤肾，女人也需治肾虚 以食利尿消肿，肾炎患者的出路 肾病综合征，降“三高”升“一低” 治疗肾结石，就找消坚排石汤 为肾盂肾炎患者开出的食疗单 以食养肾调虚，走出尿毒症这片险滩 恐伤肾，恐惧可瞬间摧毁健康防线第五章 火生土，相应心——心主神明 心为“君主之官”，君安才能体健 三餐巧搭配，想不瘦都难 早餐丰盛能抑制一天的食欲 九成肥胖源于晚餐吃得太好 火锅吃得巧，健康又苗条 选健康食材，精明吃烧烤 我行我“素”，身轻体健 零食与赘肉的“无间道” 巧吃甜点，控制卡路里 巧克力，该让嘴巴拒绝吗 杏仁，美味营养不长胖第二章 食以饮为先，喝什么决定你的体重 健康生命，水为根基——因为缺水所以会生病 正确饮水，既可排毒又可瘦身 水疗，治愈百病最低廉的药 常喝茶，即使发福也不发“腹” 果蔬汁是“脂肪杀手” 喝对牛奶，也会变得玲珑有致 将豆浆去脂生活进行到底 DIY美肤清肠瘦身美酒第三章 食物化解便秘，大腹便便与我无缘 通便不畅，身体发胖 清洁肠道，给你的肠道一点关爱 清宿便，排肠毒——几款天然通便茶 芦荟，清洁肠道最好的“植物医生” 通腑将军，大黄当仁不让 麻子仁粥治便秘 告别便秘，还需拜求些民间偏方 为肠子着想，千万别滥用抗生素 久坐伤身，白领也为便秘烦 准妈妈一族，易受肠道“纠结”之苦 新母亲，产后别为便秘烦 食疗，让老年人心宽肠畅 第八篇 糖尿病怎么吃——适用于中国每一个糖尿病患者的保健法第一章 认识糖尿病——糖尿病患者要知道的饮食原则 糖尿病为何是一种高发疾病 警惕糖尿病的

早期信号 健康自测：你已经被糖尿病盯上了吗 控制饮食，不让糖尿病“发难” 力降血糖，但要严防“低血糖” 食材相配，不为糖尿病“开门” 糖尿病人日常饮食安排 糖尿病患者宣言：不做水果绝缘人 糖尿病患者的饮食禁忌 运动疗法——治疗糖尿病的一把双刃剑 标本兼治——中医治疗糖尿病的自然疗法第二章 小小食物神通广大，抗击血糖的食物就在身边 白菜——低糖蔬菜，具有降血糖的功效 卷心菜——调节糖代谢，预防心脏病等并发症 芹菜——防止餐后血糖值迅速上升 韭菜——改善糖尿病症状，防治并发症 菠菜——含类似胰岛素样物质，使血糖保持稳定 绿豆芽——补充蛋白质，减少消化系统对糖分的吸收 苦瓜——植物胰岛素 丝瓜——对燥热伤肺、胃燥伤津型的糖尿病患者有益 黄豆芽——辅助降血糖，防治心血管并发症 黄瓜——防治糖尿病合并高脂血症 第九篇 高处不胜寒——高血压、高血脂患者的饮食与中医调养第一章 血压高莫惊慌，食物让高血压“低头” 是谁引爆了高血压病的“导火索” 健康自测：你的血压“高”吗 高血压患者的健康套餐 对症开方：不同类型高血压的食疗法 山楂、芹菜、玉米中的降压密码 治标又治本，降低血压先拯救肝脏 降服高血压的“擒拿手” 适度运动，彻底摆脱高血压 高血压病人应该牢记的健康箴言第二章 化敌为友，食疗让你远离高脂血症 健康自测：简易自查高脂血症 高脂血症患者也要大胆地吃 用山楂等食物拦住血脂上升的趋势 高脂血症病人的饮食禁忌 第十篇 癌前革命——防癌抗癌，食物披挂上阵第一章 中医治疗——未来抗癌的发展方向 中医探秘癌症的本质——“淤” 癌症是“内乱”，是正气与邪气的较量 身正不怕癌邪——扶正固本是中医抗癌的核心 中医精神疗法——拆除癌症患者心理围墙 了解黑痣，掌握癌症来临前的征兆 “三印两触” 警惕癌症复发 不一样的癌症，不一样的预警信号 掌控癌症不可不知的7个身体信号 关注经络，预防癌症 “癌症性格” 你有吗第二章 合理调养，轻松防癌——科学调养就可以远离癌症 癌症不是可怕的死神，食物是防癌良药 防癌饮食十大铁规则 吹响防癌食物“集结号” 不得癌，晚餐也要有讲究 愉快地进餐能防癌 熬夜提神，茶比咖啡好 关于癌症病人忌口问题 癌细胞迅速扩散与饮食密切相关 食物攻克癌症患者进食障碍 面对保健品，吃还是不吃第三章 常见癌症，我们如何来应对 肺癌——家庭预防与康复护理 乳腺癌——家庭预防与康复护理 食道癌——家庭预防与康复护理 大肠癌——家庭预防与康复护理 胃癌——家庭预防与康复护理 肝癌——家庭预防与康复护理 宫颈癌——家庭预防与康复护理 白血病——家庭预防与康复护理 第十一篇 毒药攻邪，五谷为养——其他常见疾病的家庭饮食调理第一章 常见内科疾病的饮食调养 胸膜炎的饮食调理方案 动脉硬化的饮食调理方案 消化不良的饮食调理方案 腹泻的饮食调理方案 便秘的饮食调理方案 感冒的饮食调理方案 痛风的饮食调理方案 泌尿系统结石的饮食调理方案第二章 常见外科疾病的饮食调养 背痛的饮食调理方案 足跟痛的饮食调理方案 痤疮的饮食调理方案 脱发的饮食调理方案 太阳晒伤的饮食调理方案 白癜风的饮食调理方案 痔疮的饮食调理方案 颈椎综合症的饮食调理方案 骨质疏松症的饮食调理方案 骨质增生的饮食调理方案 关节炎的饮食调理方案 腰椎间盘突出症的饮食调理方案 腰肌劳损的饮食调理方案 膀胱炎的饮食调理方案 肥胖症的饮食调理方案第三章 常见五官科疾病的饮食调养 青光眼的饮食调理方案 白内障的饮食调理方案 眼疲劳的饮食调理方案 近视眼的饮食调理方案 耳部感染的饮食调理方案 鼻出血的饮食调理方案 慢性鼻炎的饮食调理方案 口臭的饮食调理方案 牙周病的饮食调理方案 口腔溃疡的饮食调理方案 牙痛的饮食调理方案第四章 常见儿科病的饮食调养 小儿夏季热的饮食调理方案 小儿多动症的饮食调理方案 小儿感冒的饮食调理方案 小儿百日咳的饮食调理方案 小儿营养不良的饮食调理方案 小儿肥胖症的饮食调理方案 小儿贫血的饮食调理方案 小儿遗尿的饮食调理方案 小儿盗汗的饮食调理方案 小儿厌食症的饮食调理方案 小儿乳食不消的饮食调理方案 小儿麻疹的饮食调理方案 小儿支气管炎的饮食调理方案 小儿风疹的饮食调理方案 小儿水痘的饮食调理方案 小儿腮腺炎的饮食调理方案第五章 常见妇科病的饮食调养 乳腺增生的饮食调理方案 月经不调的饮食调理方案 痛经的饮食调理方案 流产的饮食调理方案 经前期综合症的饮食调理方案 阴道炎的饮食调理方案 子宫肌瘤的饮食调理方案 女性性冷淡的饮食调理方案 女性更年期综合症的饮食调理方案第六章 常见男科病的食物调养 前列腺炎的饮食调理方案 前列腺肥大的饮食调理方案 不育症的饮食调理方案 阳痿的饮食调理方案 遗精滑精的饮食调理方案 早泄的饮食调理方案 性欲低下的饮食调理方案 养生先养心，心养则寿长 五味五色入五脏：心喜红，耐苦 夏季养心，防暑更要防贪凉 心脏有问题，耳朵先露出马脚 用透明的食物来补养我们的心脏 菠菜——敢与大自然作斗争的补心之神 莲子性平温，最是养心助睡眠 南瓜能补中益气、益心敛肺 摆脱抑郁症，带色食物还你一个好心情 暴饮暴食最容易引发心脏病 饮食帮你拒绝冠心病的威胁 冠心病患者的养心茶粥 桂圆入心脾，巧治“失心症” 治疗心绞痛，四款食物最有效 喜伤心，猝死往

往由于乐极生悲第六章 土生金，相应脾——脾主统血 脾为“后天之本”，主管血液和肌肉 内热伤阴，生湿化热——饮食过度会伤脾 五味五色入五脏：脾喜黄，耐甜 不吃早餐最伤脾胃 胃经当令吃早餐，就能多活十年 年老脾胃虚弱，管好嘴巴最重要 益气补脾，山药当仁不让 人参善补气，脾肺皆有益 茯苓性平和，益脾又安神 多吃鸡肉调和脾胃，提升自身免疫力 小米最补我们的后天之本——胃 没胃口多吃点香菜 十宝粥——补脾胃的佳品 糯米饭——御寒暖胃佳品 脾胃不和，可以喝一喝补中益气汤 补阴养胃，胃炎就会“知难而退” 对付胃痛，食物疗法最见效 治疗胃溃疡的“美食法” 食物祛脾湿，彻底解决男人脚臭问题 暴饮暴食胃难受，找到极泉便解决 思伤脾，思念让生命不堪重负 第三篇 一阴一阳谓之道，合乎阴阳才精到——食物的阴阳属性决定身体的平衡第一章 平衡阴阳，调节人体健康的长寿砝码 阴阳为万物生存法则，阴阳平衡即养生 阴阳出错会生病：阳胜则热，阴胜则寒 掌握阴不足的警讯，及时阻止疾病入侵 疾病分阴阳，防治各有方 亚健康是轻度阴阳失衡 上火了，说明你阴阳失调了 运动就可以生阳，静坐就可以生阴 睡子午觉，不偏食，阴平阳秘的女人才美丽第二章 温热为阳，寒凉为阴——多元膳食是平衡营养的法则 熟知食物的阴阳属性是健康之本 少吃热性食物是对付秋燥的有效方法 温性食物是阴型肥胖者的最佳选择 别让寒性食物害了过敏的你 吃对凉性食物不生病 粗细阴阳平衡：粗粮为主，细粮为辅 生熟阴阳平衡：生熟互补才合理 荤素阴阳平衡：有荤有素，不偏不倚 酸碱阴阳平衡：膳食不可多点酸 寒热阴阳平衡：热者寒之，寒者热之第三章 增阳则昌，减阴命长。一食物是提升阳气最好的大药 阳气像太阳，维持生命要用它 脾胃运转情况，决定阳气是否充足 津为阳，液为阴，阻止外邪入侵 植物的种子最能补肾壮阳 走出误区：补肾并不等于壮阳 人体阳气不足，不可盲目补气 骨气即阳气，栗子鹤鹑汤养骨气，享天年 日出而作，日落而息——跟着太阳养阳气 常练静功，控制人体阳气消耗 生命阳气勃发，重在养护脊椎与骨盆 梳发升阳，百脉顺畅——梳头也是养生术 强肾壮阳，国医有绝活 不损即补——储备能量，节能养阳第四章 寒湿为阴，内热为阳——阴’平阳秘靠饮食 阴阳不平衡，阴弱于阳，就会内热 寒湿伤阳气，损阳易生病 全球不断变暖，身体却在变寒 与其有寒再祛，不如阻之体外 让身体远离寒湿的养生要则 姜红茶是除寒湿的“工具” 吃出来的火气，食物祛火以毒攻毒 银耳胜燕窝，对付火气还得要靠它 泥鳅：浇灭虚火，祛除寒湿的能手 荷叶用处多，清热祛火不能少 小小豆芽也是祛火的能手 男女老少，清火要对症食疗 脑出血、脑血栓——都是“心火”惹的祸 肝火旺盛是导致血压高的罪魁祸首第五章 阴阳要平衡，有补还得有排——一泻一补才不会被食伤 养生求平衡，“补”的同时不要忘了“泻” 进补如用兵，乱补会伤身 清茶一杯，补泻兼备 食物是最灵验的“消毒剂” 本草中的“排毒明星” 轻松排毒法：一日三餐要健康 体内自然排毒法——断食排毒 本草教你走出排毒误区 断食排毒的“双行道” 第四篇 一娘生九子，体质各不同——以食物的偏性，纠正身体的偏性第一章 《黄帝内经》中秘藏体质养生的智慧 《黄帝内经》是体质养生法的鼻祖 饮食影响体质的变化 先天禀赋决定体质基调 体质随年龄的变化而变化 性别影响体质 体质变化决定健康的变化 不同的疾病偏爱不同体质 男性疾病无一不和体质有关 体质养生必须注重生活调摄 摩腹、捏脊，可以有效增强体质 判断体质，从辨别阴阳开始 自我检测，看一看自己属于哪种体质第二章 平和体质养生：养生要采取“中庸之道” 平和体质，饮食调理最关键 平和体质饮食调养应采取中庸之道 饮食不伤不扰，顺其自然养护平和体质 平和体质的四季饮食规则 平和体质饮食上要注意调和五味 平和体质进补，要选食补远离药补 戒酒，别让坏习惯毁了你的体质 平和的养生环境造就人人羡慕的体质第三章 阳虚体质养生：温化水湿，畅通气血 阳虚体质养护阳气最重要 阳虚体质四季饮食调养规则 阳虚体质，多吃点养阳、补阳食物 清凉祛火最易伤阳 姜糖水，快速升阳的饮料 避免阳虚，女人孕期是个转折点 十个胖子九个虚，胖子也要补身体 现代阳虚体质者，需要注意你的冰箱 大量出汗非健康，损津就是损阳气 阳虚体质 阳气不足 食疗治便秘，阳虚体质告别“秘密忧愁”第四章 气虚体质养生：多做运动，忌冷抑热 气虚体质饮食要注意清淡，营养多样化 忌冷抑热，气虚体质要防脾气虚 气虚者最怕硬熬伤气，气伤可多吃胖头鱼 气虚体质养生应多吃鸡肉，重避风邪 越细碎的食物越补气血 几颗红枣加一觉 闲眠，补气消病的好方法 过度运动不是养生，而是在伤“气”第五章 痰湿体质养生：远离空调，口味清淡 改善痰湿体质需要健脾祛湿 多食粗少食细——痰湿体质的饮食法则 菊花薏仁粥：为大肚 臃改善痰湿体质 痰湿体质者要多吃枇杷，调节情志，有痰咳不出，就找瓜蒂散 饮食改变痰湿体质，糖尿病不治而愈第六章 气郁体质养生：七情平和，适补肝血 补益肝血，戒烟戒酒方能缓和气郁 体质 行气解郁的食物有助于调和气郁体质 气郁体质者要多吃萝卜 用药膳调理气郁，远离失眠 三款中草药，治疗气郁型阳痿第七章 湿热体质养生：疏肝利胆，清热祛湿 少吃甜食，口味清淡——湿

热体质的饮食原则 红豆是湿热体质者的保健佳品 湿热体质最好远离冬虫夏草 养脾三食法，让“苦夏”成为轻松之旅 春天祛湿排毒就吃海带绿豆汤 对付湿热型痤疮，不可错过的七款中药疗法第八章 阴虚体质养生：镇静安神，少食辛辣 阴虚体质要养阴生津，多吃甘凉滋润食物 镇静安神，化解阴虚体质“五心烦热症” 清淡饮食养阴，益寿延年 阿胶眷顾阴虚之人，不妨试试 女人滋阴从来月经那天开始第九章 血淤体质养生：活血化淤，忌食寒凉 忌食凉食：血淤体质者的饮食调理法则 当归田七乌鸡汤——血淤体质者的良药 山楂红糖汤加全身按摩，改变血淤体质有奇效 生姜蜂蜜水：调通气血，让“斑”顺水流走 简易净血方——排除血内毒素的健康秘诀 脑力型血淤者，多吃行气散结的食品 青筋暴突正是气血淤滞的结果第十章 特禀体质：益气固表，养血消风 过敏体质，健康的危险信号 特禀体质者慎用寒性食物 特禀体质补充维生素要慎重 皮肤过敏者的注意事项 如何让过敏性鼻炎不“过敏” 第五篇 顺天应时食为养，违背自然食为伤——适时变化是养命的根本第一章 随着季节养身体——“生”“长”“收”“藏”的养生秘诀 养生顺应自然变化，才可达到天人和諧统一 做健康人，要懂得和大自然同呼吸共命运 天气变化也与我们的健康息息相关 养生之道在于顺应四时 《黄帝内经》四季养生总原则：内养正气，外慎邪气 《黄帝内经》中的四气调神大论 春夏养阳，秋冬养阴——万物生发的根本第二章 春季养“生”——勿起之过早，食不宜过油腻 春季食补养生“六宜一忌” 春季补血看“红嘴绿鹦哥” 葱香韭美，春天是多么美妙的季节 吃荠菜与春捂秋冻的不解之缘 香椿，让你的身心一起飞扬 春季补铁养肝，鸭血最佳 春季应选择温补阳气的蔬菜 多吃水果可以帮您远离春季病 摆脱“春困”的5款独家“汤术” 春季多吃蜂蜜防感冒 春季吃油菜可防口腔溃疡 春季饮食良方助健康 春初话养生，要跳过五大“陷阱” 春季是养眼好时节 中老年人春季养生“四不”原则第三章 夏季养“长”——勿游玩过度，食冷热均衡不宜过寒 葱郁茂盛，夏季养生注养“长” 夏季饮食要注意“清淡”二字 夏日吃西瓜，药物不用抓 夏吃茄子，清热解毒又防痱 夏季尽享西红柿营养餐 夏季丝瓜，美丽“女人菜” 夏季吃黄瓜，最爱那一口清凉 夏季滋阴润燥，多食猪瘦肉 夏季吃兔肉，口福、美丽和健康同享 夏季进补，一鸽胜九鸡 桃李不言杏当前——大自然恩赐的福寿果 清热解暑，“香薷饮”功不可挡 正确用膳，预防三种夏季病 姜汤是对付空调病的有力武器 夏季我们怎样利用食物清热消暑 夏季里最好的降温食物全知道 夏天一碗绿豆汤，巧避暑邪赛仙方 防暑降温粥伴你清凉度夏 夏季要多补水和维生素 夏日喝凉茶有讲究 祛除湿邪，夏季最当时 夏季睡眠，盲目追求凉快对健康不利 夏日房事出汗易染病第四章 秋季养“收”——勿兹食生冷，使运化不利，升降失常 万物收获，秋季养生注“收” 秋季进补，滋阴润肺就选乌鸡 秋季补虚健脾，猪肚功效颇佳 秋季补充胶原蛋白、必吃猪蹄 西兰花——滋阴润燥的秋季菜 莴笋就是秋季主打菜 秋季阳气“收敛”，用香蕉和梨滋阴润燥 秋季滋阴润燥，麦冬、百合少不了 秋令时节，新采嫩藕胜仙丹 “多事之秋”要多喝温润的饮品 为什么“饥餐渴饮”不适合秋季养生 秋季可用当归把冻疮拒之门外 秋季按摩巧养生，养出舒畅好心情 秋季干燥，要防止静电伤身 “秋冻”要适当，千万别冻坏身体 秋季，别让“五更泻”缠上你 初秋时节应怎样防中风第五章 冬季养“藏”——勿感伤，以暖为宜，使阴气得和，肝气得柔 寒水结冰，冬天养生注“藏” 冬季进补也应讲原则 冬季喝御寒粥可预防疾病 药食同源，冬季养生最便宜的“药” 冬食萝卜，温中健脾，不用医生开药方 在冬季餐桌上享受牛肉的滋补 驴肉补益气血，走俏冬季餐桌 冬季护肤防癌，餐桌少不了大白菜 冬季暖身找洋葱 冬季吃圆白菜可杀菌消炎 平常土豆冬季不平凡 寒冬至吃狗肉，养好身体第一位 鲫鱼，“冬月肉厚子多，其味尤美” 冬季喝汤固元气，祛除邪气 御寒有方——家庭火锅的做法 常喝茶可摆脱冬季瘙痒的困扰 冬季洗澡从脚开始有益健康 热水泡脚，不妨加点中药 冬季寒冷，老年人应防关节炎 冬季防止情绪“伤风”的几个小窍门 冬泳误区多，别让错误的认识危害健康第六章 因时养生，藏在节气里的健康学问 岁首开年春意满——立春食养之道 春回地暖草如丝——雨水食养之道 神州大地待惊雷——惊蛰食养之道 春来遍是桃花水——春分食养之道 佳节清明桃李笑——清明食养之道 谷雨青梅口中香——谷雨食养之道 骤雨当空荷花香——立夏食养之道 轰雷雨积好养鱼——小满食养之道 割稻季节尽喜色——芒种食养之道 昼长天地似蒸笼——夏至食养之道 蝉鸣正烦田丰盛——小暑食养之道 大汗淋漓皆是夏——大暑食养之道 凉来暑退草枯寒——立秋食养之道 伊人去处享清秋——处暑食养之道 碧汉清风露玉华——白露食养之道 凉意舒情果清芬——秋分食养之道 天高云淡雁成行——寒露食养之道 梅映红霞报晚秋——霜降食养之道 万物收藏梅开红——立冬食养之道 保暖增温雪初降——小雪食养之道 朔风怒吼飞瑞雪——大雪食养之道 日短阳生炉火旺——冬至食养之道 冷风寒气冰天地——小寒食养之道 银装素裹腊梅飘——大寒食养之道 第六篇 食既能充饥，也能疗疾——为自己和亲人

《吃错会生病吃对不吃药 大全集》

嘘寒问暖第一章 女子以血为本，避免形寒饮冷 血，以奉养身，莫贵于此 爱上补血食物，贵妃得以集三千宠爱于一身 中医气血双补要方：十全大补汤 鸡肉馄饨补气血，马上“泻立停” 津液，源自体内的天然“燕窝” 红楼养生谱，女人的最爱 桃红四物汤—活血养颜第一汤 常见的菠菜、小米最能滋阴补血 适合每一位女性的补气血套餐 气血是母乳之源——母乳不足食来补 孕期重点补充铜元素 孕妇水肿饮食帮忙 适合孕妇的营养食物 七大最佳食物对母体和胎儿都有益 不适宜孕妇食用的食物 产后营养问题更重要 本草五验方，帮你留住青春的叶绿花香 爱自己，“好朋友”才会关爱你 经期饮食巧调理，还你好心情 温暖女人冰河时期的食疗方 女人以肝为天，荞麦养肝最当先 食疗加经络，女人的最佳减肥法 “过劳”人群的气血能量储存法 用“五禽戏”来平衡气血生态最有效第二章 助阳增寿，男人要养好后天之本 均衡饮食：“吃饱”更要“吃好” 男人要食之有道：饮食因体质而异 多吃这些食物对男人健康有帮助 看看这些让男人望而生畏的食物 命门之火温暖，男性不育自愈 锁阳，男人的“不老药” 淫羊藿：一只公羊带来的启示 从赵匡胤大赞羊肉泡馍说起 甲鱼，滋阴补阳之上上品 鳗鱼被誉为壮阳补肾的“鱼类软黄金” 虾是雄性力量的象征，带给肾阳亏者的福音 珍贵的“水中人参”海参，真男人的好选择 男人的“肾之果”——板栗 鹿龟双珍疗阳痿，男性雄风重寻回 遗精日久伤元气，煎汤备药保肾阴 利尿通闭是治疗前列腺增生的王道 日常小食物是消除疲劳的首选 五宜五忌，让男人拥有一颗“年轻”的心第三章 要想小儿安，常带三分饥和寒 宝宝千万选好“第一餐” 营养好了，孩子怎么还贫血 流食最能养孩子娇嫩的脏腑 孩子一定要少吃桂圆和虾 给孩子喝牛奶三注意 保证孩子茁壮成长的饮食关键 孩子怎样吃饭最健康 婴儿：母乳喂养，食品辅助 幼儿：不偏不挑，营养全面 儿童：吃好早餐，少吃零食 白开水是孩子最好的饮品 十岁之前孩子饮食五不要 十三岁之前，五类运动最好别让孩子做 “蛮补”的效果无异于“拔苗助长” 培养健康的饮食和生活习惯，提高孩子免疫力 别忘了给大孩子补钙 补锌可不能胡乱补 给孩子喂药“三知道” 让孩子吃出一口健康的牙齿 山药粥和蛋黄油能治孩子腹泻 健脾消积，掐断小儿腹泻的病根 警惕孩子成为“小胖墩” 青春期饮食要诀 青少年的营养均衡搭配 青少年养好大脑，才能有好成绩 不是每个孩子都适合泡脚第四章 中老年人饮食要注重固守精气神 固守精气神，是中老年健康长寿的秘诀 强壮中年人身体的六大宝 适当补充维生素 适合中年人的八大钻石级食物 中年人患病后要讲究饮水 是否人到中年就一定要补肾 营养素助中年人防衰老 从压力中突围，食物是“先锋” 老人更应“以食为天” 用好老年人的“膳食金字塔” 最简单的植物、动物食物是最佳的长寿佳品 老年人不要盲目补铁，小心中毒 饮食保健，预防中老年人疾病 老年人健康饮食“十要” 老年人饮茶要“浓淡”适宜 高维生素C食物——抗击中老年白内障的首选 食疗有法宝，老年痴呆症“束手就擒” 老人精气少了，骨质就疏松了 老年人肺经当令就起床，不是健康之道第五章 不同工作人群需要不同的食养秘方 体力劳动者，补充能量是关键 IT一族，需要更有针对性的食养方案 白领，科学饮食为健康加分 开车的朋友，需要注意调养消化功能 给熬夜一族调理身体的食疗方 运动员，需要不一样的食疗补养单 第七篇 吃对了是良药，吃多了是毒药——把吃出来的脂肪吃回去第一章 饮食有方，你的体重你做主 “吃”与“肥”的关系 先上饮食课，再解决减肥问题 膳食纤维是胖人最需要的营养素 减少热量的几个饮食细节 降低脂肪吸收的几大法门

章节摘录

插图：食疗有法宝，老年痴呆症“束手就擒”老年痴呆症与脑萎缩密切相关。人到老年，全身各系统器官都有不周程度的退化性萎缩改变，大脑尤其明显。80岁老人脑重与青壮年相比可减少6.6%~11%。老年性痴呆的症状主要表现为：最初多从健忘开始，严重的记忆力减退是其主要症状，如迷路、不识家人、不能进行简单计算等智力下降现象。然后出现精神症状和性格改变，如自私、性情暴躁、吵吵闹闹、打骂别人、毁弃衣物等反常行为，最后发展到缄默、痴呆、生活不能自理，以致卧床不起。针对老年痴呆症患者，要让他们多进食含维生素C、维生素E、胡萝卜素和富含微量元素硒的抗氧化食品，含维生素C较多的食物如柑橘、柚子、鲜枣、香瓜、西兰花、草莓等，含维生素E较多的食品如麦芽制品、葵花子油、甜杏仁等，含有胡萝卜素的食物如胡萝卜、甘蓝、菠菜等，含硒较多的食物如洋葱、卷心菜、海鲜等。又如鲜豌豆、豇豆、紫苜蓿嫩芽等，都含有较多的过氧化物酶，也能对抗自由基。此外，一些发酵食物如发面馒头、酿造醋中均含氧化酶较多，也有益于延缓脑衰老。老年痴呆症患者还要多进食能合成胆碱的食物，从而加强神经细胞功能，有益于老年痴呆症的防治，故宜多食豆制品。人体缺铜可引起贫血、皮肤毛发异常（如白癜风）、骨质疏松，也可引起脑萎缩。故缺铜者宜适当补充含铜丰富的食物，如坚果类、叶菜类、甲壳类水产品。如病人胆固醇不高，也可进食动物肝、肾等肉食品。同时多补充维生素B12和叶酸，多吃豆类、奶类和蔬菜，增强免疫球蛋白生成率和抗病毒能力，避免对神经细胞的损伤，缓解病情。患有老年痴呆症的患者应忌甜食过量，因过量的甜食会降低食欲，损害胃口，从而减少对蛋白质和多种维生素的摄入，进而导致机体营养不良，影响大脑细胞的营养与生存；忌食含铝食品，比如油条等加铝的膨化食品；忌嗜酒，少量的乙醇利于老年痴呆症的防治，但嗜酒就极大损害了身体，加快脑萎缩。下面为这类患者推荐一些保健作用比较好的食物：核桃：含丰富的不饱和脂肪酸——亚油酸，吸收后成为脑细胞组成物质。芝麻：补肾益脑、养阴润燥，对肝肾精气不足、肠燥便秘者最宜。莲子：养心安神，益智健脑，补脾健胃，益肾固精。花生：常食可延缓脑功能衰退，抑制血小板凝聚，防止血栓形成，降低胆固醇，预防动脉硬化。大枣：养血安神，补养心脾，对气血两虚的痴呆病人较为适宜。桑葚：补肾益肝，养心健脾，对肝肾亏损、心脾两虚的痴呆病人尤为适宜。松子：补肾益肝，滋阴润肺，对肠燥便秘、干咳少痰的早老性痴呆病人尤为适宜山楂：活血化淤，富含维生素C，适于早老性痴呆并高血脂、糖尿病、痰浊充塞、气滞血淤患者。

编辑推荐

《吃错会生病,吃对不吃药大全集》荟萃五千年中医饮食养生思想精髓和食养食疗良方,针对国人体质和饮食特点精心打造的日常饮食养生全方案,帮助国人远离医药、远离疾病的中华饮食养生智慧。一枚硬币有两面,正如饮食这件事,吃错了就会生病,吃对了就可以防病治病。东汉医学家张仲景在《金匮要略》中指出“凡饮食滋味,以养于身,食之有妨,反能为害……所食之味,有与病相宜,有与身为害,若以宜则益体,害则成疾……”明确说明了吃错会导致疾病或使疾病加重。吃错包括饮食不洁、饮食结构不当、饮食习惯不良、饮食方法不合理等。诸如吃了不干净的食物,容易引发痢疾等传染性疾病;吃了大量油腻食物,容易患动脉硬化、高血脂、冠心病、脑血栓等疾病;吃了正餐以后立即饮茶,容易患胃病;吃了太多的熏炙鱼或肉,容易患癌症等。吃对,有益于健康。如何才能吃对?中医饮食养生历来讲究“五味相调”、“性味相胜”、“因人而施”、“因地制宜”、“因时制宜”、“所宜所忌”等。比如说,中医认为,不同体质的人要进食不同性味的食物,阳虚体质的人要多食荔枝、生姜、羊肉等温热食物,气虚体质的人要多食鸡肉、小米、山药等益气健脾的食物,气郁体质的人要多食大蒜、萝卜、油菜等活气行气的食物;不同季节的饮食有所不同,古人讲究春“生”、夏“长”、秋“收”和冬“藏”,主张“内养正气,外慎邪气”的养生原则;不同地方的人饮食也不同,通常南方的人喜食辛辣食物以抵御阴湿的气候。可见只有选对食物,吃对食物,才能增进健康,少生病甚至不生病,从而摆脱对药品的依赖。食物具有滋养身体、防治疾病、延缓衰老的作用。例如,用动物肝脏预防夜盲症,用海带预防甲状腺肿大,用谷皮麦麸预防脚气病,用绿豆汤预防中暑,用荔枝预防口腔炎、胃炎引起的口臭症,用大蒜预防癌症,用红萝卜粥预防头晕,用鲜橄榄煎服预防白喉等,诸如此类,不胜枚举:《吃错会生病,吃对不吃药大全集》从不同角度系统阐述了中医饮食养生思想和方法,并结合营养要素对人体的作用,以及人体自身的需要,详细解答怎样才能“吃对”,怎样才能吃出健康,远离疾病。

《吃错会生病吃对不吃药 大全集》

精彩短评

- 1、好评!!!!很实用!!!!
- 2、看看有益健康。好评！
- 3、内容丰富，实在，受用。
- 4、看看有好处，不过尽信书不如无书
- 5、收到的时候好惊讶，好大一本。而且还厚厚的，顿时觉得好值啊，好划算
- 6、好书,值.....
- 7、物超所值，一大本的书，里面的内容很详细。
- 8、在书店里看了才买的，内容自然不错。
- 9、对自身还是有点帮助的
- 10、内容很全，妈妈拿到很开心~
- 11、五千年中医
- 12、应该很详细吧 令人咋舌的厚啊
- 13、书纸的质量不太好，内容没看呢
- 14、这本书是买给妈妈看的 上面写的很详细
- 15、一本很实用的书，值得拥有！
- 16、老人喜欢，比较实用
- 17、非常实用，里面讲的养生多数还是可以的。
- 18、好，顶。
- 19、内容丰富，解说的很详细。正合我心意。
- 20、家庭养身必备
- 21、家庭必须有一套养生的书，作为参考
- 22、不错的养生书，给我小姑买的，她很满意
- 23、现在的病很多 一些还被称为富贵病 都跟吃有关 一定要好好读一读这本书 把住入口关 少得疾病 健康要自己把握 多读一读此书 会使你受益匪浅
- 24、内容丰富通俗易懂，不错。
- 25、和许多养生书籍有点互相抄袭的感觉
- 26、好书，超级重呀，老人喜欢
- 27、里面讲的东西差不多日常生活中都接触什么的，看看挺好
- 28、送货比较快 希望当当的专业书能有多点的优惠
- 29、送朋友的，有用！
- 30、健健康康

《吃错会生病吃对不吃药 大全集》

章节试读

- 1、《吃错会生病吃对不吃药 大全集》的笔记-第54页
关于肺上的言论，值得笔记。。。。。。。。。
- 2、《吃错会生病吃对不吃药 大全集》的笔记-第40页
关于肺上的言论，值得笔记。。。。。。。。。
- 3、《吃错会生病吃对不吃药 大全集》的笔记-第49页
关于肺上的言论，值得笔记。。。。。。。。。
- 4、《吃错会生病吃对不吃药 大全集》的笔记-第43页
关于肺上的言论，值得笔记。。。。。。。。。
- 5、《吃错会生病吃对不吃药 大全集》的笔记-第47页
关于肺上的言论，值得笔记。。。。。。。。。
- 6、《吃错会生病吃对不吃药 大全集》的笔记-第44页
关于肺上的言论，值得笔记。。。。。。。。。
- 7、《吃错会生病吃对不吃药 大全集》的笔记-第45页
关于肺上的言论，值得笔记。。。。。。。。。
- 8、《吃错会生病吃对不吃药 大全集》的笔记-第42页
Adblock Plus新发型、b不能你你你们不喝白酒喝不喝不s
- 9、《吃错会生病吃对不吃药 大全集》的笔记-第53页
关于肺上的言论，值得笔记。。。。。。。。。
- 10、《吃错会生病吃对不吃药 大全集》的笔记-第39页
关于肺上的言论，值得笔记。。。。。。。。。
- 11、《吃错会生病吃对不吃药 大全集》的笔记-第48页
关于肺上的言论，值得笔记。。。。。。。。。
- 12、《吃错会生病吃对不吃药 大全集》的笔记-第46页
关于肺上的言论，值得笔记。。。。。。。。。

《吃错会生病吃对不吃药 大全集》

- 13、《吃错会生病吃对不吃药 大全集》的笔记-第37页
关于肺上的言论，值得笔记。。。。。。。。。
- 14、《吃错会生病吃对不吃药 大全集》的笔记-第38页
关于肺上的言论，值得笔记。。。。。。。。。
- 15、《吃错会生病吃对不吃药 大全集》的笔记-第36页
关于肺上的言论，值得笔记。。。。。。。。。
- 16、《吃错会生病吃对不吃药 大全集》的笔记-第52页
关于肺上的言论，值得笔记。。。。。。。。。
- 17、《吃错会生病吃对不吃药 大全集》的笔记-第51页
关于肺上的言论，值得笔记。。。。。。。。。
- 18、《吃错会生病吃对不吃药 大全集》的笔记-第41页
关于肺上的言论，值得笔记。。。。。。。。。
- 19、《吃错会生病吃对不吃药 大全集》的笔记-第50页
762454554826关于肺上的言论，值得笔记。。。。。。。。。

《吃错会生病吃对不吃药 大全集》

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