

《巧用食物治病防病》

图书基本信息

书名：《巧用食物治病防病》

13位ISBN编号：9787509115855

10位ISBN编号：750911585X

出版时间：2008-3

出版社：人民军医出版社

作者：殷志毅

页数：336

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

《巧用食物治病防病》

内容概要

《巧用食物治病防病》全书分为“常用食物防病治病”与“常见疾病食疗验方”两个部分。它具体地介绍了160种常用食物的性味、功效、医疗作用与1800个常用验方的适宜人群、治疗的疾患、常用方法和注意事项。同时对36种常见疾病的证型、病因、症状、治疗原则做了简要说明，并介绍了约1000个食疗验方。

《巧用食物治病防病》所介绍的食疗验方，大多流传于民间，并经过生活实践的检验，可就地取材，制作简单，方便实用，价格低廉，疗效显著，不仅可用于防病治病，而且对养生保健也颇有良效。

《巧用食物治病防病》

书籍目录

一、常用食物防病治病 (一) 蔬菜类 1.大蒜 2.洋葱 3.番茄 4.茄子 5.芹菜 6.韭菜 7.菠菜 8.白菜 9.香菜 10.卷心菜 11.绿豆芽 12.南瓜 13.丝瓜 14.苦瓜 15.冬瓜 16.黄瓜 17.百合 18.山药 19.马铃薯 20.白萝卜 21.胡萝卜 22.茼蒿 23.春笋 24.香菇 25.蘑菇 26.金针菇 27.猴头菇 28.黑木耳 29.银耳 (二) 野菜类 1.马齿苋 2.蒲公英 3.鱼腥草 4.香椿 5.荠菜 6.蕨菜 7.苋菜 8.苦菜 9.莼菜 10.马兰 (三) 谷豆类 1.粳米 2.糯米 3.燕麦 4.荞麦 5.大麦 6.玉米 7.红薯 8.黄豆 9.黑豆 10.绿豆 11.赤豆 12.蚕豆 13.豇豆 14.豆腐 (四) 果品类 1.苹果 2.香蕉 3.橘子 4.橙子 5.柚子 6.柿子 7.桃子 8.猕猴桃 9.梨 10.菠萝 11.荔枝 12.芒果 13.无花果 14.石榴 15.樱桃 16.桑椹 17.草莓 18.葡萄 19.西瓜 20.荸荠 21.莲子 22.藕 23.核桃 24.龙眼 25.大枣 26.山楂 27.栗子 28.白果 29.橄榄 30.花生 31.芝麻 (五) 肉蛋类 1.猪肉 2.猪蹄 3.猪肚 4.猪肾 5.猪肝 6.猪肺 7.猪血 8.牛肉 9.牛肚 10.牛肝 11.牛血 12.牛奶 13.羊肉 14.羊肾 15.羊肚 16.羊肝 17.羊血 18.羊奶 19.鸡肉 20.鸡蛋 21.鸡内金 22.乌骨鸡肉 23.鸭肉 24.鸭蛋 25.鸽肉 26.鸽蛋 27.鹌鹑肉 28.鹌鹑蛋 29.麻雀肉 30.麻雀蛋 31.狗肉 32.兔肉 (六) 水产类 1.鳝鱼 2.甲鱼 3.鲤鱼 4.鲫鱼 5.鳙鱼 6.青鱼 7.鲢鱼 8.草鱼 9.黑鱼 10.鲈鱼 11.银鱼 12.桂鱼 13.鲳鱼 14.泥鳅 15.墨鱼 16.带鱼 17.黄鱼 18.河鳗 19.河蟹 20.河虾 21.海带 22.海蜇 23.海参 24.紫菜 25.淡菜 26.牡蛎 27.田螺 (六) 调味类 1.食醋 2.食盐 3.生姜 4.葱 5.辣椒 6.胡椒 7.花椒 8.红糖 9.白糖 10.冰糖 11.蜂蜜 12.芝麻油 13.花生油 14.菜子油 15.酱油 16.黄酒 17.味精

二、常见疾病食疗验方 1.感冒 2.流感 3.咳嗽 4.支气管炎 5.支气管哮喘 6.鼻炎 7.咽炎 8.牙痛 9.鼻出血 10.肺结核 11.肝硬化 12.胆结石 13.肾炎 14.胃炎 15.肠炎 16.消化性溃疡 17.腹泻 18.便秘 19.痔疮 20.冻疮 21.脚气 22.湿疹 23.贫血 24.失眠 25.痛风 26.糖尿病 27.高血压 28.冠心病 29.高脂血症 30.肺癌 31.胃癌 32.肠癌 33.肝癌 34.食管癌 35.乳腺癌 36.子宫颈癌

章节摘录

一、常用食物治病防病（一）蔬菜类13 丝瓜 丝瓜，又称天罗、布瓜、吊瓜、絮瓜等。【医疗作用】丝瓜味甘、性凉，具有清暑凉血、解毒通便、止咳平喘、祛风化痰、生津止渴、通经活络、畅行血脉、利尿下乳和润肌美容等功效。丝瓜能防治热病烦渴、痰喘咳嗽、咳逆上气、肠风痔漏、崩漏、带下、血淋、痢疾、湿热性黄疸、产后经络阻塞、乳汁缺少、痈疽恶疮、喉痹肿痛、疝气肿痛、睾丸肿坠、大小便下血、跌打损伤和音哑等症。现代医学研究表明，丝瓜中所含的干扰素诱生剂，能刺激人体产生干扰素，达到抗病毒、防癌的目的；丝瓜中富含果胶，是消除雀斑、去除皱纹、增白的不可多得的天然美容剂，长期食用或用丝瓜液搽脸，能使人皮肤变得光滑、细腻，具有抗皱消炎，预防和消除痤疮及黑色素沉着的作用。丝瓜有很高的药用价值，被誉为“瓜果药材”，它的络、子、藤、花、叶、皮、根均可入药。丝瓜的络，常用来治疗气血阻滞的胸胁疼痛、乳肿痛、筋骨酸痛、腰痛、腹痛、水肿与脚气病等症；丝瓜的藤，能治疗四肢麻木、水肿、咳嗽、多痰等症；丝瓜的子，能治疗肢体水肿、石淋、肠风、月经不调、腰痛不止、食积黄疸和便秘等症；丝瓜的皮，能治疗金疮、坐板疮等疮、疔；丝瓜的叶，内服能清暑解热，外用能消炎杀菌，治疔毒痈疮；丝瓜的根，也有消炎杀菌、去腐生肌之效，能治疗乳腺炎、咽喉肿痛、偏头痛等症；丝瓜的花，能治疗肺热咳嗽、咽痛、鼻窦炎等症。此外，丝瓜的藤茎的汁液，还具有美容去皱的特殊功能。

《巧用食物治病防病》

编辑推荐

《巧用食物治病防病》适合广大读者学习应用，也可供中西医医疗工作者参考。

《巧用食物治病防病》

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