

<<营养治病全书>>

图书基本信息

书名：<<营养治病全书>>

13位ISBN编号：9787200066890

10位ISBN编号：7200066893

出版时间：2008-1

出版时间：北京出版社出版集团，北京出版社

作者：本书编委会 编

页数：303

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：<http://www.tushu007.com>

## 前言

营养关乎健康。

合理营养，既可祛病健体，还可延年益寿，甚至可避免因病服药所带来的种种难以预测之后果，故两千多年前的西方医学之父就告诫说：“要汁食物成为您的药物，而不要让药物成为您的食物。”

我同唐代名医孙思邈也一再告诫：“若能用食平疴(治病)，释情遣疾(消除病患)者，可谓良工(高明的医生)。”

可见，在古代良医眼里，饮食营养，不仅可以养生延年，还可保健祛疾。

“营养”一词并非西方医学所独有，宋代大文豪苏东坡《养生说》中即有“营养生者使之能逸而能劳”，这里的“营”有经营、营造之义；“养”有养护、补养之义。

营养不单单是指食物的某些营养物质，更重要的是应用食物的寒、热、温、凉之“四性”以及其他独特功效，来保健强身，预防和治疗疾病，或促进机体康复，以及延缓衰老。

今日社会，一方面，人们对生命及生存质量的要求日渐提高，不仅渴望无疾，而且企盼长寿、健康，能享受生活；而另一方面，快速丰盛起来的餐桌，尽管能满足人们一时之口腹，却也带来了一系列新的健康问题。

常见的、让人唯恐避之不及的诸如肿瘤、冠心病、高血压、糖尿病、痛风、肝病等，无一不与饮食营养不当有关。

于是，人们开始重新考虑饮食营养问题，即如何用饮食的营养来防治现代疾病的问题。

数千年来，在医学的发展过程中，食药同路、食药同理、食药同用已经成为民间常识。

而将营养用于治病，不能简单地针对个别病征或某个受影响的器官，应该从人的整体状态出发，从阴阳调和、表里虚实、气血运行等机理方面对症调节。

例如头痛，要治的不足头部的不适，而是根据导致头痛的成因补充营养。

如果头痛是因感冒所致，则要治感冒；如果是体内有热所致，则要清热去火；如果是身体虚弱所致，则要补气补血。

营养治病，实质是强调饮食的针对性，要能做到“看人下菜碟儿”。

和药物防治疾病一样，在营养方面，也要做到“善因用膳”、“辨证用膳”。

孙思邈说：“安生之本，必资于饮食。”

不资食宜者，不足以孳生也。

无论从生活还是医学角度品评饮食营养的治病功能，不管是用于食补，还是食疗，都不要从珍、奇、名、贵出发，而应着眼丁其使用是否恰当，是否依照病人的身体状况而作出适当的调和，即不足的地方，加以补足；过盛的，则要清泻，最终的目的是保持身体的平衡状态。

《营养治病全书》就是一本指导人们如何根据自身状况选用恰当的食物调理身体的书。

全书收集了包括谷物、蔬菜、水果、肉类、水产以及中药材等64种常见食物，并依据医药学理论将这些食物按自身的不同功能划分为清热、补气、补血、理气、理血、滋阴、助阳、祛湿、安神等几部分。

在每一部分中，对于食物的介绍，都是以其中两医价值为 发点，以其主打的营养功能为切入点，为读者详述在该营养功能的作用下，这种食物具有哪些治病功效，可以治疗哪些疾病；同时为读者提供1000多道相关的治病食谱，简单方便、安全有效，希望读者在营养治病的同时，还可以品尝美味，从而能够更好地防治疾病，强身健体，享受生活。

## <<营养治病全书>>

### 内容概要

《营养治病全书》悼念了日常生活中常见的多种食物，并依据医药学原理将它们分为清热食物、补血食物、安神食物等九大类，以简洁通俗的语言为您介绍每种食物的医学属性、营养宜忌、治病食方等，让您在享受美食的同时，防病治病，调养身心！

## &lt;&lt;营养治病全书&gt;&gt;

## 书籍目录

〔第一篇〕病不是治好的，而是养好的现代“病”只是病征，深层原因是身体失衡营养治病，千百年以来屡试不爽营养治病必须知道的九种机理〔第二篇〕最能清热的十四种营养食物小米粥为“代参汤”，饭为“黄金粉”清心养血，治疗失眠清热泻火，治胃病，防呕吐清热利湿，防治高血压利水消肿，治疗肾病滋阴养血，调养产后体虚绿豆（绿豆芽）济世长谷清热利湿，降脂降压清热生津，防治中暑清热解毒，防止中毒消肿止痛，抗感染增强肝功能，防治肝炎和癌症保护肾脏，防治小便不利、水肿黄豆（豆腐）治病的“植物肉”清热解毒，治疗癌症敛阴润燥，防治高血压滋阴补肾，治疗更年期综合征健脾开胃，治疗骨质疏松排毒补血，美容瘦身黑芝麻抗衰老的营养源润五脏，益气力，预防癌症润养脾肺，治疗咳嗽及哮喘清热益肾，治疗前列腺疾病润肠通便，治疗便秘乌发养发，预防脱发美肤护肤，治疗老年性皮肤瘙痒冬瓜食疗减肥佳品清热降火，预防中暑清热利湿，防治高血压止渴生津，治疗糖尿病利水消肿，治疗肝硬化化疾减肥，预防脂肪肝凉血止血，治疗牙龈出血芹菜延年益寿菜清热祛风，抗癌抗癌养阴生津，防治糖尿病清热利水，防治高血压甘凉润燥，改善便秘清心除烦，治疗神经衰弱苦瓜蔬菜中的药王清热解毒，防治中暑平衡水火，防治高血润脾补肾，防治阳痿培元固本，抗癌抗癌解毒排毒，养颜美容西红柿维生素仓库清热利尿，降脂降压清热解毒，防治癌症凉血平肝，治疗肝炎滋阴补肾，治疗前列腺疾病生津止渴，治疗糖尿病健胃消食，改善胃肠功能萝卜大众人参清热利湿，治疗高血压通气解毒，预防癌症益肾利水，治疗小便不利清热杀菌，预防便秘渗湿利水，治疗肥胖牛蒡蔬菜小霸王清热利尿，降低血压凉血祛湿，消除炎症通经活血，预防癌症滋阴壮阳，调节内分泌清热解毒，消除便秘芦荟家庭保健神凉血通便，治疗高血压清热解毒，改善肝功能清热利尿，排除结石清热消炎，治疗感冒祛湿通便，排毒养颜银耳长生不老药润肺止咳，治疗慢性支气管炎生津止渴，治疗糖尿病滋阴补液，防暑降温清热润燥，治疗便秘益气和血，润泽肌肤香蕉水果中的“脑黄金”清心安神，治疗抑郁症润燥止咳，治疗支气管炎清热泻火，治疗便秘杀菌消炎，治疗皮肤外伤感染清热解毒，抗癌抗癌猕猴桃水果金矿清热排毒，保护肝肾生津养阴，降脂降压清热祛火，预防中暑清热通淋，预防结石润燥通便，治疗肥胖〔第三篇〕最能补气的八种营养食物栗子山中药，树上饭补虚益气，预防癌症温肺平喘，治疗慢性支气管炎益气健脾，防治胃肠道功能紊乱补肾强筋，治疗前列腺炎滋阴补气，治疗高血压红薯抗癌冠军菜补中生津，抗癌抗癌益气补肾，治疗肾虚腰痛宽肠通便，降脂减肥益气理肠，治疗习惯性便秘补气养血，益肤美容山药白人参补脾益胃，治疗慢性胃炎补益气血，治疗低血压整肠理气，治疗腹泻、痢疾滋肾益气，治疗遗精滋阴润肺，治疗咳嗽健脾利尿，缓解肥胖香菇植物皇后益肾利水，治疗慢性肾炎润肺杀菌，防治感冒补气养血，治疗妇女产后缺奶消食化积，治疗胃痛安冲益智，治疗失眠红枣天然维生素丸补益脾胃，改善肠胃功能养血安神，治疗抑郁症补中益气，治疗贫血养血柔肝，预防肝病滋阴益气，治疗心血管疾病牛肉肉中骄子补气血，化淤阻，预防冠心病健脾安中，治疗糖尿病活血养气，预防癌症补中益气，治疗胃痛强筋健骨，缓解肌肉酸痛蜂蜜甜蜜的良药安五脏，益中气，治疗癌症益肾补虚，降低血压润肺平喘，治疗肺结核和胃通便，治疗胃及十二指肠溃疡活血养心，延缓衰老人参百草之王益气养阴，治疗糖尿病补肺益气，治疗肺病温中健脾，治疗胃病益气补肾，治疗男性疾病益气养心，治疗神经衰弱补气生血，治疗贫血症〔第四篇〕最能补血的六种营养食物花生果补血益气，防治血友病活血润燥，预防癌症补血止血，预防心脑血管疾病益气养血，滋补靛发滋补气血，通乳催乳胡萝卜人体的保护神补气血，益肠胃，预防癌症养血明目，防治干眼症补虚健胃，治疗消化不良活血益巾，治疗高血压补气润肺，预防感冒葡萄水皇后益气活血，预防肝病补血补气，治疗恶性贫血健脾开胃，治疗胃病滋阴补血，缓解妊娠症状补血安神，治疗神经衰弱乌贼海洋中的万宝囊健脾胃，益气血，治疗糖尿病补血益智，改善脑功能滋补心肾，降脂降压补血益气，预防肿瘤滋肝肾，补血脉，治疗妇科疾病猪血养血之玉益气活血，治疗癌症补血益气，防治贫血补血益智，防治老年痴呆症补血止血，治疗出血性疾病清热解毒，预防便秘当归血家圣药活血化淤，防治脑缺血损伤补血生肌，消除外科炎症补血活血，预防血栓补血润燥，治疗贫血滋阴活血，治疗女性月经不调养血润肠，缓解便秘〔第五篇〕最能理气的六种营养食物荞麦净肠草理气健脾，防治癌症疏肝理气，抑制高血压理气宽胸，预防糖尿病并发症活血理气，预防脑中风健脾利水，治疗肾炎豌豆养生豆理气疏肝，治疗乳痈破气散结，治疗高血脂症行气通肠，缓解便秘疏肝解郁，消除疲劳理气活血，美化肌肤甘蓝紫色良蔬理气益中，抗癌抗癌理气通络，治疗高血压舒肝理气，

## &lt;&lt;营养治病全书&gt;&gt;

预防骨质疏松理气健脾，治疗胃及十二指肠溃疡疏肝解郁，调节情绪大头菜蔬菜人参下气宽中，消除皮肤疮肿理气养胃，缓解胃病理气止痛，治疗小便不畅活血行气，预防癌症通乳消胀，治疗乳痛橘子水果药罐理气平喘，治疗慢性支气管炎理气益中，缓解癌症疼痛理气宽胸，防治冠心病疏肝解郁，预防酒精中毒行气止痛，缓解感冒症状开胃理气，治疗暖气陈皮百年沉香理气宽胸，治疗呼吸道疾病理气燥湿，防治乳腺疾病行气健脾，改善肠胃功能疏肝解郁，预防酒精肝理气温中，缓解孕期不适〔第六篇〕最能理血的六种营养食物空心菜金针菜山楂蟹黄酒醋〔第七篇〕最能滋阴的六种营养食物苹果乌鸡鸡蛋牡蛎燕窝牛奶〔第八篇〕最能助阳的六种营养食物核桃韭菜羊肉狗肉虾鳝鱼〔第九篇〕最能祛湿的六种营养食物玉米薏米赤豆南瓜鲤鱼鱼即鱼〔第十篇〕最能安神的六种营养食物小麦糯米莲子百合鹌鹑蛋黄鱼

## 章节摘录

现代“病”只是病征，深层原因是身体失衡。头痛、鼻敏感、高血压、失眠、胃痛、腹泻、便秘……这些都是现代人公认的“病”，一旦发生，许多人就会立即采取行动，力图一举消灭疾病。例如：头痛，就吃止痛药，切断神经传导，令病人不再有痛的感觉；鼻敏感，就吃抗敏感药；发烧就吃退烧药；咳嗽就饮止咳水。

而对于那些已经病变的器官，则不惜“弃而远之”。

例如：扁桃腺经常发炎，就把它割掉；出现子宫瘤，就将器官割除……在很多人看来，似乎只要“吃对药、割对部位”，这些病就可以治好，身体就会没事了。

但事实上，真正的问题并没有得到解决，比如，病人感冒发烧，吃了退烧药很快便可退烧，看起来及时见效，可是，如果病人的体质没有根本改善，那么很容易就会再次发烧，甚至药性一过马上又会感到不适。

结果，唯有不断吃药，加强药性；而多吃药只会令身体抵抗力更差，继而引发其他疾病；有病自然又要吃药，恶性循环由此而起。

试想，现今的许多疾病，如失眠、皮肤病、高血压、心脏病等，都是怎样医治的？

几乎都是长期依靠药物来控制病情的，比如高血压病，要靠吃降压药来调节血压；又如糖尿病，严重时必须依靠药物和打针来控制病情——这算不算是把病治好？

其实，现代人的所谓“病”都只是一种病征、一种讯号，只是在告诉我们：身体机件有些故障，有些不对劲，该注意一下。

而现代医学仅是将病征简单地等同于病因，因此治疗的重点就是把病征消除，所以说到底，治的只是病征，并不是真正的“病”！

那么，究竟什么是“病”？

“病”又从何而来？

“病”使人感到不舒服或痛楚；“病”令人的身体机能无法正常运作，或者运作有障碍；

“病”让人精神不振、疲倦、衰老，不能畅快享受生活。

编辑推荐

你想丢开药罐子，通过享受美食来调理自己的身体吗？  
您想不去美容院，通过食物的帮助达到美容护肤的效果吗？  
翻开《营养治病全书》，一切都将成为可能。

这是一本指导人们如何根据自身状况选用恰当的食物调理身体的书。  
全书收集了包括谷物、蔬菜、水果、肉类、水产以及中药材等64种常见食物，并依据医药学理论将这些食物按自身的不同功能划分为清热、补气、补血、理气、理血、滋阴、助阳、祛湿、安神等几部分。

在每一部分中，对于食物的介绍，都是以其中两医价值为发点，以其主打的营养功能为切入点，为读者详述在该营养功能的作用下，这种食物具有哪些治病功效，可以治疗哪些疾病；同时为读者提供1000多道相关的治病食谱，简单方便、安全有效，希望读者在营养治病的同时，还可以品尝美味，从而能够更好地防治疾病，强身健体，享受生活。

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:<http://www.tushu007.com>