

<<杂粮养生事典>>

图书基本信息

书名：<<杂粮养生事典>>

13位ISBN编号：9787200095630

10位ISBN编号：720009563X

出版时间：2013-1

出版时间：《同仁堂养生馆》编委会 北京出版社 (2013-01出版)

作者：《同仁堂养生馆》编委会 编

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>

## <<杂粮养生事典>>

### 内容概要

《同仁堂养生馆:杂粮养生事典》内容简介：“同仁堂养生馆”丛书共计5册，分别为《水果养生事典》、《中药养生事典》、《豆类养生事典》、《杂粮养生事典》、《蔬菜养生事典》，是一套针对大众读者的养生保健类图书。

《同仁堂养生馆:杂粮养生事典》以中医药理论为基础，详细介绍了各种不同人群的体质特征，各种食材及其制品的挑选、储存、营养成分、养生功效、制作方法、食用方法，以及相关食材制品对多种常见疾病的预防保健作用。

该书适合中医爱好者、中老年读者以及大众人群阅读。

## &lt;&lt;杂粮养生事典&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章杂粮养生总论 历史文化与应用 杂粮的成分与作用 杂粮的科学吃法 杂粮的储存与加工 防止霉变 防长虫 防长芽 第二章根据体质和季节选择杂粮养生法 杂粮的四气 杂粮的五味 中医体质分类与杂粮养生原则 体质分类 养生原则 春季杂粮养生法 适宜的杂粮与食用方法 粳米 小米 黑米 蚕豆 夏季杂粮养生法 适宜的杂粮与食用方法 大麦 小麦 荞麦 红小豆 绿豆 黄豆 豇豆 豌豆 玉米 薏米 秋季杂粮养生法 适宜的杂粮与食用方法 燕麦 高粱 花生 芝麻 芋头 番薯 冬季杂粮养生法 适宜的杂粮与食用方法 糯米 黑豆 山药 南瓜 第三章常见病杂粮养生法 呼吸科疾病 感冒 急性气管、支气管炎 慢性支气管炎 支气管哮喘 肺结核 消化科疾病 急性胃炎 慢性胃炎 胃黏膜脱垂 消化性溃疡 呕吐 病毒性肝炎 肝硬化 脂肪肝 溃疡性结肠炎 细菌性痢疾 腹泻 便秘 心脑血管疾病 原发性高血压 冠状动脉粥样硬化性心脏病 血液科疾病 缺铁性贫血 泌尿科疾病 慢性肾小球肾炎 泌尿系感染 慢性前列腺炎 免疫、内分泌、代谢疾病 痛风 类风湿性关节炎 糖尿病 神经科疾病 痴呆 头痛 外科、骨伤科疾病 疔疮 皮肤科疾病 湿疹 痤疮 皮肤瘙痒症 牛皮癣 黄褐斑 妇科疾病 痛经 月经不调 更年期综合征 带下 先兆流产 产后身痛 产后乳少 其他疾病 癌症

## &lt;&lt;杂粮养生事典&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：食疗作用 大麦性味甘、咸、凉，有和胃、宽肠、利水的作用，可辅助治疗食滞泄泻、小便淋痛、水肿、烫伤。

大麦的功用与小麦相似，而其性更加平凉滑腻，夏日以大麦米煮粥清爽滑润，风味极佳。

大麦做面粉胜于小麦，无燥热，常与粳米同食，可益气补中，有实五脏、厚肠胃之功，不亚于粳米。

久食可滑润肌肤，宽胸下气，清积进食。

民间有炒焦大麦泡水代茶饮，具有清暑解渴的作用。

身体虚寒者应少食或不食大麦及其制品。

大麦芽性味咸、平，具有和胃健脾，疏肝理气，回乳，帮助调整肠胃功能等功效，能消一切米面食积。

不但适合用于小儿、老人，而且还可以辅助治疗维生素B1缺乏症。

大麦的食疗作用如下：清热解暑：夏季以焦大麦泡水代茶，可清暑热。

大麦面可清暑热，消烦渴。

和胃健脾、帮助消化：大麦芽中含有消化酶和维生素等营养成分，能帮助调整肠胃功能。

常用来治疗食欲不振、消化不良、伤食、食积、胃腹胀满及因乳汁郁积引起的乳房胀痛等病症。

通便：麦麸是高纤维食物，对患有动脉粥样硬化、冠状动脉疾病、糖尿病、静脉曲张、痔疮、结肠癌、便秘等疾病者，常食有助于缓解病情。

回乳：用大麦芽回乳时，必须注意，用量过小或萌芽过短，疗效不好。

没有长出芽的大麦，服后不但不能回乳，还可增加乳汁。

抗溃疡：大麦能调节胃酸的分泌，促进保护胃黏膜的黏液蛋白的形成。

杂粮养生方（1）大麦芽适量，用水煎服，每日2次。

治疗便秘。

（2）将若干带壳大麦粒，入铁锅炒至焦黄出糊味，晾凉后密闭储存，每次取出30~40粒，水冲代茶饮。

具有健脾开胃，消食化积之功，适宜于消化不良者。

（3）将炒大麦芽120克水煎，加入适量红糖，每日分2~3次服用。

可以回乳断奶。

（4）大麦仁200克。

将大麦仁洗净，加冷水适量，用大火煮，水沸后改小火，煮至麦仁软熟、汤汁浓厚，即可食用。

适宜有消化性溃疡者常食。

小麦 小麦，又名淮小麦，是我国北方人民的主要粮食之一。

我国小麦的播种面积和总产量，皆居于世界所有农作物之首。

一般常识 小麦为禾本科植物小麦的种子，分为冬小麦和春小麦两种，我国种植以冬小麦为主。

在我国，无论是南方，还是北方，均可种植小麦。

主要产区为黄河以北地区，以北方产的小麦为良。

北方小麦皮薄出粉率高，性温，食之平和不燥；而南方小麦皮厚出粉率低，性热，食之易上火。

新麦性热，陈麦性平，存放一年后，小麦不但出粉率高，而且面粉细白口味好。

编辑推荐

《同仁堂养生馆:杂粮养生事典》编辑推荐：随着生活水平的提高，健康成了人们最为关注的内容之一。

药食同源在中国深入人心。

为此，目前市场上通过合理膳食与日常饮食保健的图书与话题倍受关注。

正是基于此种原因，我们组织了此套图书选题。

该丛书借助同仁堂的品牌影响力，以水果、中药、蔬菜、豆类、杂粮为主题，通过食疗的方式，起到养生保健的作用。

该选题符合目前读者的需求。

通过同仁堂的品牌影响力，一方面可以在同仁堂内销售，另一方面也有别于市场上通类型的书。

《同仁堂养生馆》编委会由北京中医药大学、中国中医科学院、北京同仁堂有限责任公司的专家学者组成。

主编李成卫，医学博士，北京中医药大学《金匱》教研室副教授。

在医疗、教学、科研方面具有丰富的造诣和经验。

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>