

<<明代名医说健康>>

图书基本信息

书名：<<明代名医说健康>>

13位ISBN编号：9787204106509

10位ISBN编号：7204106504

出版时间：2011-1

出版时间：内蒙古人民出版社

作者：万象文化编写组 编

页数：309

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>

## <<明代名医说健康>>

### 内容概要

食物是人类赖以生存的物质基础，是人体所需营养的来源，是构成人体后天生长发育的原始材料，也是延长寿命的物质基础，合理饮食不但可以养人，而且能够治疗疾病，延年益寿。

无数医学前辈经过漫长的历史实践，给我们总结出了很多宝贵的食疗经验。

万象文画编著的《食疗调养》正是将食物的食疗价值，养生食疗验方和诸病的食疗验方集结成册，并且特别介绍了食疗养生的方法，便于人们参考阅读。

## <<明代名医说健康>>

### 书籍目录

第一篇食疗保健总论古人的养性之道孙真人的养生之道饮食的养生之道食物的食疗价值第二篇食物的食疗价值米谷类兽类禽类鱼类果类菜类调料类第三篇保健食疗验方气血调养类益寿验方第四篇诸病的食疗验方通用食疗验方第五篇老年食疗验方养老益气治疗老年人眼病治疗老人耳聋耳鸣治疗老人五劳七伤治疗老人虚损羸瘦治疗老人脾胃气弱治疗老人泻痢治疗老人烦渴热治疗老人水气治疗老人咳嗽哮喘治疗老人脚气治疗老人淋病治疗老人噎塞治疗老人冷气治疗老人痔疮治疗老人中风其他病症疗法延年益寿验方四季食疗验方春季食疗验方夏季食疗验方秋季食疗验方冬季食疗验方保健食疗的宜忌第六篇保健食疗的宜忌四季适宜做的事食物利害食物相反食物中毒饮酒禁忌服药食忌妊娠食忌哺乳期妇女食忌老年人食疗宜忌其他食疗宜忌第七篇老年保健之道老子健身养生法天竺养生保健法调气养生法择地养生之道养生的教诫服气疗病导引按摩杂诫房事养生法老年人的养生方法附录

## <<明代名医说健康>>

### 章节摘录

版权页：插图：妊娠期间心烦意乱，可在四物汤中加入竹茹一块服用。

分娩后恶露不下或下而不畅，导致恶血上冲，扰乱心神，最好选用近上节的当归和红芍药、生地黄调配四物汤合用。

妊娠期间身体寒冷，面色憔悴发青，恶心呕吐无食欲，可在四物汤中加入陈皮、枳壳、白术、茯苓、甘草一起服用。

怀孕期间由于气血劳伤而引起的流血不止，头痛、寒热、耳鸣，可在四物汤中加入黄芩、荆芥、生地黄、赤芍药、生姜一起服用。

临产之前小腹疼痛，可在四物汤中加入红花、滑石、甘草、灯心、葵子一起服用调理。

四物汤调理产后疾病产后恶露，腹痛不止，可在四物汤中加入桃仁、苏木、牛膝一起服用。

产后腹痛，血块攻入肠中，可在四物汤中加入大艾、没药、好酒。

产后排除体内毒素，补血气，治疗各种不适，可在四物汤中加入生姜，同煎后服用。

产后受到惊吓，导致气血不畅，积滞败血，腹痛腹胀，或者身体发寒热，四肢疼痛，用玄胡索、没药、香白芷，与四物等份研为细末，用淡醋汤、童子尿或酒调和后服下。

## <<明代名医说健康>>

### 编辑推荐

《健康与调养:明代名医说健康》依据明代太医王肯堂所编撰的医学名典《六科证治准绳》理论，将女性在各个生理阶段中可能遇到的疾病、以及治疗方法都做了比较详细的介绍。既可以作为一本女性养颜的美容秘笈，也可以作为一本女性了解自身自我保健的手册。

<<明代名医说健康>>

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>