

<<止咳润肺特效食谱>>

图书基本信息

书名：<<止咳润肺特效食谱>>

13位ISBN编号：9787506464918

10位ISBN编号：7506464918

出版时间：2010-7

出版时间：中国纺织

作者：康鉴文化编辑部 编

页数：111

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>

<<止咳润肺特效食谱>>

内容概要

本书特色： 160道止咳平喘养生保健料理：精心严选13类滋补肺部的健康食材，设计160道止咳润肺保健食谱，由营养师把关成分与功效。

享受美食，同时对症食疗，轻松止咳、畅快呼吸、强健个人体质。

中医全方位调养秘诀大公开：专业医师详细分类，针对咳嗽证型，搭配汉方药材、运动、穴位以及经络按摩，用简单自然的方法，改善根本体质，打造健康身体，摆脱咳嗽及呼吸道疾病困扰。

正确养肺止咳观念&自然保健疗法 环境、饮食、生活习惯，都是远离咳嗽、改善呼吸系统功能的关键。

专家提供详细解说与保健知识，让您舒缓咳嗽及喉咙病痛等不适。

<<止咳润肺特效食谱>>

书籍目录

Part 1 中医止咳润肺真简单 Q1 咳嗽不只是呼吸道的问题？

- Q2 咳嗽有痰时，不能够吃甜食？
- Q3 夏天进行预防性治疗，冬天就能不咳？
- Q4 咳嗽可分多少种类？
- Q5 如何用穴位按摩止咳？
- Q6 运动自疗，就不怕咳不停？
- Q7 常用的止咳化痰中药材有哪些？

Part 2 161道止咳润肺特效食谱 黄色蔬菜类 番茄黄瓜蔬菜卷 红茄烩木耳 番茄鲜肉汤
醋拌甜椒西兰花 彩椒拌芦笋 胡萝卜小排粥 胡萝卜炒蛋 南瓜排骨汤 松子南瓜浓
汤 金瓜豆腐饼 黄金南瓜豆奶 金针排骨汤 金针鸡汤 绿色蔬菜类 姜炒香油川七
翡翠圆白菜卷 枸杞热炒圆白菜 绿菠百合玉米汤 腐皮炒菠菜 杏仁拌西兰花 三彩
蔬菜汤 红薯叶豆腐羹 香油红薯叶 绿芹香炒牛肉 西芹红茄汤 蒜香龙须菜 腐乳
空心菜 芥兰牛肉 油菜肉片汤 小油菜炒香菇 香油拌苋菜鸡丝 茼蒿蛋饼 罗勒烘
蛋 根茎类 高纤红薯糙米饭 移红糖甜薯姜汤 红薯银耳汤 翠绿炒三丝 清炒芦笋百
合 芦笋番茄牛奶 杏仁土豆浓汤 洋葱西兰花汤 洋葱炒蛋 山药鸡蓉粥 山药甘蔗
汁 瓜类 鸡丝拉皮 黄瓜热炒猪肝 黄瓜豆腐汤 金沙冬瓜 姜丝炒冬瓜 清炒丝瓜
百合 菠萝香焖苦瓜 苦瓜鲜肉汤 芦笋苦瓜汁Part 3 轻松摆脱恼人的咳嗽

<<止咳润肺特效食谱>>

章节摘录

插图：咳嗽在一般观念中，多认为是呼吸道问题，但中医治疗咳嗽，却常常从肠胃消化系统着手，这跟西医有很大的差异。

咳嗽的定义中医认为有咳的声音，但没有痰，是谓“咳”：有痰流出，但没有咳的声音，是谓“嗽”。

咳的时候带有痰就是“咳嗽”。

站在中医的角度，造成咳嗽的病因分为“外感”与“内伤”。

外感咳嗽的原因，为外邪侵袭身体，导致肺受影响；内伤咳嗽的原因，为五脏六腑功能失调，牵连到肺。

不管引发咳嗽的原因是来自外在或内在，都会造成肺气宣泄失常，进而引发咳嗽。

外感与内伤治疗方法不同，但关系密切。

中医认为，外感若未能即时治疗，会转化为内伤，导致疾病恶化，故一开始的调理相当重要。

咳嗽与脾、胃、肺的关系咳嗽与五脏六腑皆有关，其中与脾、胃、肺更是相关。

《黄帝内经》中指出，胃浊脾湿是咳嗽的大本营。

在中医角度呈，胃是六腑之一，脾为五脏之一，两者互为表里，相互影响着。

脾胃与消化有关，我们可以把胃当成储存营养的仓库，脾则负责从里面，提取精微的营养物质，透过脾的作用，把营养的津液，输送到其他脏腑和人体各个部分。

脾、胃功能健全，则消化系统顺畅，身体得以获得足够的养分。

脾、胃功能不健全，则消化系统失衡，气血不足、水分无法代谢的状况因而产生，造成所谓的“脾湿”现象。

当津液滞留，痰液就会产生，进而引发咳嗽。

按照中医说法，脾主运化，它将精华物质中的水液上输于肺。

当脾功能不佳，则无法化湿，这时候，脾成了“生痰之源”，肺则成了“储痰之器”。

肺是五脏里面最娇贵的脏器，只要稍稍受到打扰，功能受到影响，肺气上逆的情况便会发生，这时候人自然咳个不停。

五脏六腑皆令人咳中医认为“五脏六腑皆令人咳，非独肺也。”

这是由于五脏六腑之间，有着环环相扣的关联。

咳嗽一开始病变在肺部，肺是百脉的聚合之地，当肺部功能受损时，波及气、血及肾，久了全身都会受影响。

在恶性循环下，易造成脏腑功能的衰退。

在中医理论中，各脏腑之间关系密切，不论是脾、胃、心、肺、肝还是肾，只要其中一个机能失调，影响会遍及全身。

咳嗽只是一种表现方式，每一个脏腑都有可能是造成咳嗽的原因，要有效治疗咳嗽，必须针对病因及病源加以处理。

<<止咳润肺特效食谱>>

编辑推荐

《止咳润肺特效食谱》：镇咳化痰·改善气喘·强化体系，防治感冒·保护喉咙和呼吸道·抗过敏。
健肺养生自救食疗法，神奇中医养生智慧？

温和疗法调养根治。

医师专家推荐：自疗止咳10大秘诀；15种润肺养生明星中药材大公开，营养师推荐160道养肺止咳天然食材保健食谱，药茶、穴位按摩、运动，增强抵抗力、有效减轻不适。

<<止咳润肺特效食谱>>

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>