

<<饮食养生诗画>>

图书基本信息

书名：<<饮食养生诗画>>

13位ISBN编号：9787509100042

10位ISBN编号：7509100046

出版时间：2006-1

出版时间：人民军医出版社

作者：李佩文

页数：102

字数：124000

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>

## <<饮食养生诗画>>

### 内容概要

本书是由著名专家编写的食疗养生力作，详细地介绍了40余种养生食品，把与食品相关的历史故事、中医知识、饮食宜忌、食疗方举例巧妙结合，并配以精心绘制的漫画和顺口溜，图文并茂，形式活泼，让人们可以轻松愉快地学习深奥的中医食疗养生知识，非常适于广大群众阅读参考。

<<饮食养生诗画>>

作者简介

李佩文，男63岁，中医肿瘤科主任、博士生导师，主要学术成就及获奖情况：以中西医结合方法治疗肿瘤，扶正与祛邪兼顾，发挥中医药软坚散结的抗肿瘤作用，注重中药在减轻化疗、放疗毒副作用和增强疗效方面的研究。

对中晚期肿瘤患者，用中西药物配合控制肿瘤发展，减轻痛苦

<<饮食养生诗画>>

书籍目录

食补更比药补好补气食品善扶正冬虫夏草益肺肾补气健脾吃香菇灵芝益气增体力大补元气说人参防癌美容松花粉补肾温中属羊肉牛肉益气强筋骨鸡蛋保健多情趣卧冰求鱼说鲤鱼补肾生发谈芝麻多吃花生补蛋白健脾食品巧运化薏苡仁粥健脾胃玉米“身价”节节高大豆蛋白植物肉核桃补脑又长寿山药是粮又是药保健上品称南瓜冬吃萝卜赛人参花菜防癌又强身大蒜虽辣药用广多吃洋葱别怕呛辣椒开胃辣也香补阴食品多滋润滋阴健脾西红柿百果之宗吃雪梨木瓜养胃通经络健胃防癌包心菜山楂消食化积滞枸杞养肝补肾精菌中之冠称银耳养阴润燥吃海参补阴退热吃鸭肉甲鱼滋阴退虚火清热食品泻毒火菊花清肝又明目清热利水吃黄瓜生津降脂猕猴桃苦瓜味苦能解毒油菜消肿又化痰莲藕凉血又止血莲子清心安神壶中日月品清茶荞麦营养莫低估蛇能镇惊见也怕醋能解毒又健胃“饮食忌口”如是说选择食物费思考

## &lt;&lt;饮食养生诗画&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘补益类食品是以补助虚弱为主要功能的一大类食品，也是食疗药膳的主要内容。从某种意义上讲补益食品补充人体的物质缺乏、增强机体的新陈代谢功能，从而提高抗病能力和环境适应能力，消除因虚弱而引起的临床症状。

平时所说的“补养”食品、“补虚”食品也属于这个范畴。

补益食品有多种分类方法，如按辨证分类有补气、补血、补阴、补阳等。

按脏腑分类也有补肾、养肝、强心等诸多食品。

其中补气是滋补食品中重要的方面。

中医所说的“气”，比平时所说的与呼吸相关的“气”范围更广，它源于古人对大自然现象的一种朴素认识，它是构成人体和维持人体生命活动最基本的物质。

《难经·八难》称“气者，人之本也”，由于气的温煦推动作用，才使血液的运行、血液的输布、胃肠的蠕动产生动力，产生护卫肌表、抵御外邪的作用，中医所称之气，有元气、宗气、营气、卫气等多种分类。

人体之气的来源离不开饮食中的营养物质，人体必须吸收水谷之精气才能维持自身的正气。

医学古籍《灵枢》中说“人受气于谷”，“故谷不入半日则衰，一日则气少矣”。

培补元气是生命过程中重要的保健措施，也是食疗药膳最重要的摄食目的，其作用主要有两个方面一是延缓衰老，益寿延年；二是祛病强身，促进康复。

衰老是生命发展的必然规律，任何人也无法抗拒。

但是，衰老的到来可早可晚，衰老的过程可长可短，古人已注意通过饮食保健来推迟和延缓衰老过程。

如利用核桃、黑芝麻、枸杞子等益气食品来达到补气目的。

现代医学也发现一些含有维生素E的食品对延缓衰老有作用。

古人曾有“正气存内，邪不可干”一说，说明在正气不足的情况下，可出现阴阳失调、脏腑功能紊乱，从而出现疾病，其中正气虚损可以是发病的原因，又是患病的结果。

以肿瘤为例，中医辨证多属于“虚实夹杂”、“正虚邪实”，先有正气不足，而后病邪侵扰，出现肿物。

肿瘤治疗中，使用手术、放疗、化疗、介入等诸多方法又可加重正气虚损，出现面色㿗白、气短乏力、厌食、脱发及免疫功能下降等现象，在扶正支持治疗的同时以食疗药膳培补元气，则可通过“扶正”以达到“祛邪”的目的，既能“治本”，又可缓解诸多气虚症状，可以减少放疗或化疗的毒性作用，提高生存质量。

补气的食品有多种，家庭常用补气食品有山药、扁豆、大枣、蜂蜜等。

国家卫生部确定的药食同用品种共69种，包括诸多有补气作用的食物如莲子、黑芝麻、桑椹、甘草等。

卫生部批准的作为食品新资源使用的物质共分九大类，其中包括人参、党参、西洋参、黄芪、灵芝、冬虫夏草等也为食疗药膳中常见的补气品种。

补气的食品适合气虚者食用，气虚者多表现机体活动能力不足，如常感到“气不够用”，其中肺气虚者表现为少气懒言、动则气促、容易疲乏、虚汗涔涔等。

在食疗膳食中应关注辨证摄食、对症进补。

补气的时机以冬季最受关注。

冬季天冷，人体生理功能相对减弱，“阳气内藏”，一些气虚的症状也容易显露出来，加之年老体弱、病后体虚者也容易发病，故注重补气以扶助正气，对预防旧病复发也有好处。

平时常用的补气食品多为偏温热的食品，人参、黄芪、灵芝等本身就是常用于大补的中药，故要防止“温补生热”，产生口苦咽干、口舌生疮、大便燥结等症。

有外感发热时不宜应用。

补气食品的应用不适合实热型的体质，素来发热、烦渴、口干口臭、小便短赤、大便秘结等有燥热症状者不宜温补。

<<饮食养生诗画>>

补气食品的应用应循序渐进，从小量开始。  
也不宜连续久用，最好有阶段间歇，灵活应用。  
可几种同类食品配合，一般不应大量应用人参或黄芪、灵芝等药性较强之品进行“大补”。  
补气食品中主食有糯米、小麦等，其作用温和，可与同用。  
补之不当会产生胸闷、腹胀、厌食等“气滞”现象，应酌情加用理气之品，配合应用。  
如大补不慎产生“热象”，也可酌情用菊花、竹叶代茶饮。  
多吃苦瓜、黄瓜等清热解毒之品，以缓解温热亢盛引起的不适。  
P4-5插图

## <<饮食养生诗画>>

### 编辑推荐

三分靠吃，七分靠养，营养分正效、负效、增效、减效和无效，吃对了才有效，58种五谷杂粮养生营养定量分析，存宜去忌，食事求适。

人们的日常生活离不开每日三餐，如何合理地调配饮食，使之更有利于人体健康、滋补养生，是人们所关注的问题。

常言道：药补不如食补。

饮食养生是我国中医一个重要的传统理论，在长期的实践中积累了极为丰富的经验。

本书是在中医饮食养生理论的基础上，结合现代医学原理加以综合分析，分门别类地阐述了各种寻常食物的功效。

读者只要了解本书内容，日常饮食稍加留意，就能达到滋补养生的目的。

<<饮食养生诗画>>

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>