

<<常见病食疗专家处方>>

图书基本信息

书名：<<常见病食疗专家处方>>

13位ISBN编号：9787509134429

10位ISBN编号：7509134420

出版时间：2010-2

出版时间：人民军医出版社

作者：刘国柱 编

页数：173

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>

<<常见病食疗专家处方>>

前言

食物以其色悦眼目，以其味润口鼻，以其营养滋润身体。

事实上，食物不仅可以为人体提供生长发育和健康生存所需的各种营养素，还能疗疾祛病。

近代医者张锡纯指出，食物“患者服之，不但疗病，并可充饥。

不但充饥，更可适口，用之对症，病自渐愈，即不对症，亦无他患”。

可见，食物本身有“滋养”和“疗病”两方面的作用，而且少有不良反应，食用安全。

古人充分地认识到了食物的这些特性，创建了独具中国特色的食疗。

公元前5世纪，周代出现了专门掌管饮食营养保健的“食医”。

战国时期的《黄帝内经》是我国第一部医学理论专著，其中就有关于食疗的论述，如“大毒治病，十去其六，常毒治病，十去其七；小毒治病，十去其八；无毒治病，十去其九。

谷肉果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也”，书中高度评价了食疗养生的作用，也使食疗养生理论有了重大进步。

隋唐时期问世的食疗专著很多，如孙思邈《千金要方》卷26专论食治，他主张“为医者，当晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药”，体现了“药治不如食治”的原则。

此后，《食疗本草》《食性本草》等专著都系统记载了一些食疗方及药膳方。

元代饮膳太医忽思慧编撰的《饮膳正要》，继承食、养、医结合的传统，对健康人的饮食做了很多论述，堪称我国第一部营养学专著。

《本草纲目》收录了谷物、蔬菜、水果类食物300余种，动物类食物400余种，皆可供食疗使用。

此外，明代卢和的《食物本草》及清代王孟英的《随居饮食谱》和费伯雄的《

费氏食养三种》等著作的出现，使食疗养生学得到了全面的发展。

食疗的理论和实践经过了长期的发展，到了明清时代已经发展到了鼎盛时期，许多著名医家的著述都对后世的饮食和健康产生了很深远的影响。

人们的物质生活极大丰富，生活水平越来越高，膏粱肥美、佳肴珍馐不断，使得许多慢性疾病的发病率逐年上升，严重影响了人们的健康。

面对这些慢性病，药物治疗固然必不可少，若能配合食疗调养，则能起到更好的治疗效果，让身体恢复健康事半功倍。

这也正是我们编写此书的目的。

<<常见病食疗专家处方>>

内容概要

本书针对一日三餐饮食，立足于“防病”与“养生”，详细介绍了冠心病、糖尿病、肥胖症、发热、感冒等常见病症的病因、症状、易患人群、食疗原则、食疗处方，并结合实际列出了简便易行的食疗调养套餐。

全书为广大慢性病患者和注重养生防病的读者提供了很好的借鉴参考。

<<常见病食疗专家处方>>

作者简介

刘国柱，健康教育专家，主任医师、教授。

曾任中国健康教育协会理事、香港科学院顾问、中华名医协会副会长、《健康》杂志主编、《健康咨询报》总编辑、《健康百话》总编辑、《健康少年画报》主编、《北京卫生志》总纂。

入编《中外名人词典》、《世界科技咨询专家》(中国卷)

<<常见病食疗专家处方>>

书籍目录

食疗可以防病祛疾降压 食疗处方防治冠心病 食疗处方预防脑卒中 食疗处方心脑血管病任选 食疗处方高脂血症 食疗处方防治糖尿病 食疗处方防癌 食疗处方瘦身 食疗处方呼吸系统疾病 食疗处方消化系统疾病 食疗处方泌尿系统疾病 食疗处方妇科疾病 食疗处方骨关节疾病 食疗处方性功能障碍 食疗处方增强免疫力 食疗处方

<<常见病食疗专家处方>>

章节摘录

插图：食物以其色悦眼目，以其味润口鼻，以其营养滋润人体。

事实上，食物不仅可以为人体提供生长发育和健康生存所需的各种营养素，还能疗疾祛病。

近代医者张锡纯指出，食物“患者服之，不但疗病，并可充饥。

不但充饥，更可适口，用之对症，病自渐愈，即不对症，亦无他患”。

可见，食物本身有“滋养”和“疗病”两方面的作用，而且少有毒副作用。

古人已充分地认识到了食物的这些特性，并将其加以利用。

公元前5世纪，周代出现了专门掌管饮食营养保健的“食医”。

战国时期的《黄帝内经》是我国第一部医学理论专著，其中就有关于食疗的论述。

如“大毒治病，十去其六，常毒治病，十去其七；小毒治病，十去其八；无毒治病，十去其九。

谷肉果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也。

”书中高度评价了食疗养生的作用，也是食疗养生理论的重大进步。

隋唐时期的食疗专著很多，如孙思邈的《千金要方》第二十六卷专论食治，他主张“为医者，当晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药”，体现了“药治不如食治”的原则。

此后，《食疗本草》《食性本草》等专著都系统地记载了一些食物及药膳方。

元代饮膳太医忽思慧编撰的《饮膳正要》，继承食、养、医结合的传统，对健康人的饮食做了很多论述，堪称我国第一部营养学专著。

《本草纲目》收录了谷物、蔬菜、水果类药物300余种，动物类药物400余种，皆可供食疗使用。

此外，明代卢和的《食物本草》、清代王孟英的《随息居饮食谱》和费伯雄的《费氏食养三种》等著作的出现，使食疗养生学得到了全面的发展。

<<常见病食疗专家处方>>

编辑推荐

《常见病食疗专家处方》：食物以其色悦眼目，以其味润口鼻，以其营养滋润身体。食物可以为人体提供生长发育和健康生存所需的各种营养素，还能疗疾祛病。食物“患者服之……不但充饥，更可适口，用之对症，病自渐愈，即不对症，亦无他患”。可见，食物本身有“滋养”和“疗病”两方面的作用，而且少有不良反应，食用安全。

<<常见病食疗专家处方>>

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>