

<<不生病的饮食纪律>>

图书基本信息

书名：<<不生病的饮食纪律>>

13位ISBN编号：9787512700246

10位ISBN编号：7512700245

出版时间：2010-6

出版时间：中国妇女

作者：刘慧滢

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>

## <<不生病的饮食纪律>>

### 前言

不知您是否听过这样一句话：“你吃什么，你就是什么”，一语道破了自然界的规律——饮食决定着一个人的后天健康。

食物能养人，也能害人。

我们若用得对，可益五脏；用得不对，则伤及身体。

不信，您可以细数一下当代的种种常见疾患，哪一种与饮食能脱离干系？

口腔溃疡、胃肠疾病、“三高症”，甚至是癌症……可以毫不夸张地说，疾病的到来正是由于我们不遵守饮食的纪律所致。

那么，我们如何赶走疾病，重回健康呢？

目前看来，“大病进医院，小病进药店”已成了不少朋友的潜意识。

其实，随意吃药的方法不可取的，因为药物既有治疗效果，同时也存在一定的副作用。

大家都听说过药食同源。

许多食物既是食物也是药物，它们和药物一样能够防治疾病。

食物可以养元气。

一个人的元气充足，其免疫力就强，就能战胜疾病。

元气不能用药来补，只能靠后天摄入的食物进行补充和培养。

因此，食物才是最好的医药，我们完全可以借助食物的神奇功效来增强自己的体质，摆脱疾病的困扰。

当然，仅仅明白食疗的重要性是远远不够的，我们还要做到营养均衡。

所谓营养均衡，就是指我们每天吃的食物品种要尽量全面，不能偏食。

世界卫生组织建议每人每天吃30种以上的食物，只有靠不同的食物种类补充才能达到营养均衡的目的。

。

## <<不生病的饮食纪律>>

### 内容概要

本书为您献上—— 1份简单、清晰的子午流注表，您可以对照人体的作息规律来进行养生； 1份特殊食物功效表以及1份阴阳食物表，教您吃得明白，吃出健康； 两份五行关系表，您可以根据万物“相生相克”的原则来养护脏腑； 40余种生活常见病症及其中医辨证机理，可以助您治已病，防未病； 70余种特效食疗方，其食材简单、制作方便，从根本上调理您的身体，缓解日常不适症状； 20余种辅助疗法，有按摩、拔罐、艾灸等，若您能常常练习，必能健康长寿。 只要学会本书的方法，您就可以远离疾病、卫护自己及家人的健康!

## <<不生病的饮食纪律>>

### 作者简介

刘慧滢，曾拜著名中医专家韩洪光先生为师，钻研经络、饮食、睡眠等与养生相关的课题。迄今为止，已出版健康类书籍多部，代表作有《老中医教你美容》《吃掉糖尿病》《手到病除》《轻松抗癌》等，深受读者好评。

## <<不生病的饮食纪律>>

### 书籍目录

第一章 每天学点中医养生知识 中医保健的四大处方：饮食、睡眠、按摩、心态 遵守饮食的纪律，人人都能永葆健康 不同体质的人，吃的东西不一样 动筷之前，要分清食物的阴和阳 “药补不如食补”是养生的真理 吃应季食物，才能守住食物之“气” 食物的黄金吃法，会吃才能赢得健康 藏在“五行”中的饮食智慧第二章 心脏没病，身体才强壮 心是人体的“君主之官” 口腔溃疡是心里有火，吃什么清心火 经常心慌选对食物就可以安神 失眠、健忘者的“食文化” 把神经衰弱慢慢吃掉 食物帮您远离心脏病的困扰 防治心肌梗塞，饮食最有效 选对食品，远离更年期不适第三章 您的肝好，健康别想跑 肝是人体的“将军之官” 近视、眼疲劳，吃什么最好 头晕不要慌，正确饮食最重要 天然食物，帮您轻松祛除面部色斑 消灭口苦，食物治疗最有效 高血压不难治，选对食物聪明吃 科学动嘴，让您远离糖尿病 摆脱酒精肝，可以借助膳食调理 治疗肝火咳嗽，食疗让您少走弯路第四章 脾脏好，您的脸色就好第五章 肺部健康，底气自然足第六章 肾脏强壮，生活更幸福附录

## <<不生病的饮食纪律>>

### 章节摘录

插图：胃寒的人都是脾胃阳虚。

一般来说，我们不提倡吃药，因为长期吃胃药对身体有副作用，何况治标不治本。

那么怎么解决呢？

治病良方就是靠“养”。

中医认为，胃遇热则养，遇寒凉则伤。

所以我们要给胃吃一些温性、热性的食物，把里面的寒气一点点驱走。

这个时候就不得不提生姜了，它真的是一味很好的驱寒灵丹。

生姜性辛、微温，归肺、脾、胃经，有温暖、发汗、止呕、解毒等作用，非常适用于胃寒者食用。

具体该如何吃呢？

可以取500克鲜姜切成细末，然后加250克白糖，将它们腌在一起。

每顿饭前吃一汤匙，每天吃3次。

坚持吃一周左右，胃寒即可改善。

如果您症状较为严重，可以继续吃，一直吃到好为止。

有些朋友不喜欢姜味，所以不喜欢这种吃法，那就再为您介绍一款与生姜一样也能调理胃寒的食方——当归生姜羊肉汤。

这是一道沿用了2000多年的中医名方，由汉代医圣张仲景创制，记载于其医学经典《金匱要略》中，特别适用于体质虚寒的人日常食用。

## <<不生病的饮食纪律>>

### 媒体关注与评论

“ 五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。

’ 此五者，有辛酸甘苦成，各有所利。

” ——《黄帝内经》 “ 五味所入：酸入肝，辛入肺，苦入心，成入肾，甘入脾，是谓五入。

” ——《黄帝内经》 “ 春不食肝，夏不食心，秋不食肺，冬不食肾，四季不食脾，如能不食此五脏，乃顺天理。

” ——《金匱要略》

<<不生病的饮食纪律>>

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>