

<<五味养生粥>>

图书基本信息

书名：<<五味养生粥>>

13位ISBN编号：9787530425848

10位ISBN编号：7530425846

出版时间：2002-1

出版时间：北京科学技术出版社

作者：杨慧琪

页数：288

字数：208000

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>

## <<五味养生粥>>

### 内容概要

“药粥疗法”在我国流传了两千多年，是祖国医学宝库中的一个重要组成部分，也是历代医学家和广大劳动人民长期积累起来的宝贵的食疗经验，在保护人民身体健康方面，起了很大作用。其原料广泛，制作简便，无论是繁华城市，还是远山乡间，千家万户皆能配制。既能调节食谱品种，增进食欲，又能强身健体，疗病却疾，延年益寿。

随着社会的发展和我国人民生活水平的不断提高，中医医疗方法越来越受到人们的重视和应用。本着“古为今用”的精神，我们对药粥疗法进行了发掘与整理，使我国古老而独特的粥疗经验，能够重放光彩，为人民卫生保健事业服务。

本书汇集了古今医家及民间药粥验方260余首，以内、外、妇、男、儿、五官、肿瘤、皮肤、神经精神科、养生保健美容科等科病症为纲，以药粥方为目，对每个粥方的来源、材料、做法、用法、功效、适用病症及注意事项，均做了详细的介绍，使读者看了以后能懂、会用，以期达到药食结合，同治并补，治病强身的目的。

## &lt;&lt;五味养生粥&gt;&gt;

## 书籍目录

绪论 一、药粥的起源、形成与发展 (一) 药粥的起源 (二) 药粥的形成 (三) 药粥的发展 二、药粥的特点 (一) 药粥以中医药理论为基础 (二) 药食结合, 相辅相成 (三) 药粥注重后天脾胃, 治养一体 (四) 药粥剂型简便, 安全有效 三、药粥的应用范围 (一) 应用药粥预防疾病 (二) 药粥可作为急性病的辅助治疗 (三) 药粥适用于慢性病的自我调养及病后调理 (四) 药粥可用于妇女产后调理 (五) 药粥有养生延年作用 (六) 药粥有养颜美容的作用 四、药粥的选用 (一) 辨证选粥, 合理应用 (二) 因人、因地、因时选粥 (三) 合并与交替选粥 五、药粥的煮制方法、调味品的选择及疗程 (一) 煮制方法 (二) 调味品的选择 (三) 关于疗程问题 六、药粥应用的注意事项 (一) 煮制药粥的注意事项 (二) 容器选择的注意事项 (三) 选择药物的注意事项 (四) 选择食物的注意事项 (五) 病人忌口的注意事项 第一章 循环系统疾病 一、高血压 葛根粥 桑叶荷叶粥 二、冠心病 丹参粳米粥 瓜蒌薤白半夏粥 丹参山楂粥 川芎红花粥 三、动脉粥样硬化 豆浆粥 绿豆粥 四、高血脂 山楂粥 泽泻粥 菊花决明子粥 三七首乌粥 第二章 呼吸系统疾病 第三章 消化系统疾病 第四章 血液系统疾病 第五章 免疫、内分泌及代谢病 第六章 泌尿系统疾病 第七章 外伤科疾病 第八章 妇产科疾病 第九章 男科疾病 第十章 儿科疾病 第十一章 五官科疾病 第十二章 肿瘤科疾病 第十三章 皮肤科疾病 第十四章 神经、精神科疾病 第十五章 养生保健美容 参考文献

<<五味养生粥>>

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>