

<<90分钟学会中医饮食养生>>

图书基本信息

书名：<<90分钟学会中医饮食养生>>

13位ISBN编号：9787535766786

10位ISBN编号：7535766781

出版时间：2011-5

出版时间：湖南科技出版社

作者：尤虎

页数：276

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>

## <<90分钟学会中医饮食养生>>

### 内容概要

本书以科学性、权威性、实用性为目标，实现客观化、数字化、精确诊疗、突显祖国医学理论特色并结合现代统计学方法，正本清源，首次提出“中医体检”的概念、方法、步骤以及饮食养生内容，是各级医疗单位、体检中心、健康管理公司、健康会所预防与康复治疗的实用工具，是百姓健康自测与养生保健的科学指南。

## <<90分钟学会中医饮食养生>>

### 作者简介

尤虎，中医师，南京中医药大学硕士研究生，国家药膳师资格认证培训师，南京医科大学“中医体质药膳学”、“中医饮食美容学”讲师，南京新闻台“养生正在流行”、“快乐养生坊”、“和谐养生时间”等节目医学顾问，南京新闻台“时不食”听友之家首席医学顾问，南京市中小企业协会医学顾问，国家发改委《管理学家》杂志医学顾问。

## <<90分钟学会中医饮食养生>>

### 书籍目录

- 第1-5分钟 了解相关概念与流程
- 第6-30分钟 中医健康体检（测体质）
- 第31-60分钟 中医医疗体检（测证型）
- 第61-70分钟 结论处理
- 第71-90分钟 自制药膳食疗方案
- 常见病症的药膳治疗
- 呼吸系统病症
- 消化系统病症
- 心血管系统病症
- 泌尿生殖系统病症
- 血液系统病症
- 代谢、内分泌系统病症
- 神经系统病症
- 外科与皮肤科病症
- 妇产科病症
- 儿科病症
- 眼科病症
- 耳鼻喉科病症
- 传染性疾病
- 肿瘤
- 药膳常用食材功效
- 解表类
- 清热类
- 化痰止咳喘类
- 健脾消积类
- 利尿通便类
- 理血类
- 补气类
- 补血类
- 助阳类
- 滋阴类
- 其他

## <<90分钟学会中医饮食养生>>

### 章节摘录

版权页：插图：对外界环境适应能力：对精神刺激适应能力较差；不适应阴雨天气。

型：特禀质总体特征：先天失常，以生理缺陷、过敏反应等为主要特征。

形体特征：过敏体质者一般无特殊；先天禀赋异常者或有畸形，或有生理缺陷。

常见表现：过敏体质者常见哮喘、风团、咽痒、鼻塞、喷嚏等；患遗传性疾病者有垂直遗传、先天性、家族性特征；患胎传性疾病者具有母体影响胎儿个体生长发育及相关疾病特征。

心理特征：随禀质不同情况各异。

发病倾向：过敏体质者易患哮喘、荨麻疹、花粉症及药物过敏等；遗传性疾病如血友病、先天愚型等；胎传性疾病如五迟（立迟、行迟、发迟、齿迟和语迟）、五软（头软、项软、手足软、肌肉软、口软）、解颅（先天或后天性脑积水）、胎惊、胎痫等。

对外界环境适应能力：适应能力差，如过敏体质者对易致过敏季节适应能力差，易引发宿疾。

## <<90分钟学会中医饮食养生>>

### 媒体关注与评论

这是一本中医食疗药膳养生的工具书，其突出的特点就是检索方便。

中医知识零起点阅读也是本书的特色所在，读者只要按照书中的要求，在90分钟内阅读、填表、计算与查找便可以为自己量身定制饮食调养方案。

这是一部百姓调养身体好书，也是将中医体检数字化、标准化的有益尝试。

——中国中医科学院教授杨力1989年我考入南京中医药大学，攻读针灸专业五年，中医给我的最大感受：其治病与养生的“辨证论治”，即个性化诊疗，这也是中医的最大优势。

而现在流行所谓的“神医”，用两种食物药物就吹嘘可以包治百病，例如张大师的绿豆，马教母的生泥鳅，这些显然是非常荒谬的。

尤虎学弟这本书也完成了我的一个心愿，愿所有人都能了解到真正的中医。

——中央电视台“新闻30分”主持人郎永淳作为一个养生节目的主持人，一直为各种伪养生专家的所谓养生理论遗害众生而痛心疾首，以尤虎为代表的中医新生代振臂高呼，引领中医养生的新思潮，真正的中医养生，来了！

——南京新闻台“快乐养生坊”主持人杭凯

<<90分钟学会中医饮食养生>>

编辑推荐

《90分钟学会中医饮食养生》中国中医科学院知名教授杨力、中央电视台著名节目主持人郎永淳共同推荐，南京新闻台著名节目主持人杭凯特别推荐。

<<90分钟学会中医饮食养生>>

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>