

<<对症饮食>>

图书基本信息

书名：<<对症饮食>>

13位ISBN编号：9787535952813

10位ISBN编号：753595281X

出版时间：2011-1

出版时间：广东科技

作者：蔡洪光

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>

## <<对症饮食>>

### 内容概要

本书介绍了食物的性能，如性味、归经、功效、应用；主要的饮食调理方法，如补气、补血、补阳、补阴；重点介绍了通过单味食物和日常饮食调理，治疗内科、外科、皮肤科、骨伤科、耳鼻喉口的常见病症以及消脂减肥、清肠排毒、虚不受补、营养饮食调理。

本书通俗易懂，实用性强，易于操作，是健康饮食的好帮手，适合于广大读者、群众阅读。

本书编著蔡洪光医师编著的医学、养生、饮食等书广为流传，其实用性和稳定疗效一直受到国内外社会各界人士的好评。

## <<对症饮食>>

### 作者简介

蔡洪光医师，广州人，1952年出生，大学毕业，并师从广州中医药大学针灸主任靳瑞教授、武当山道长郭高一及积善寺大师陈荫。

从事中医临床和教学二十多年，不仅擅长研究人体经络健康养生文化，还擅长钻研与其相关的经络全息手诊、面诊、舌诊、脉诊、腹诊等。

编著了《实用经络点穴疗法》、《中医经络消脂减腹健康法》、《四时养生与饮食》、《对症饮食》、《观手知健康》等中医系列丛书，其中《观手知健康》VCD系列(十碟)光盘已由太平洋音像发行公司向全国出版发行，受到社会各界的好评。

蔡洪光医师主要能够将中医诊断、中草药、经络点穴、传统疗法的刮、拍、拔、灸及民间的饮食疗法之精华融为一体，其三通一平(一通经脉而祛痛、二通大肠而无病、三通血脉而长命、一平关键调心态)的中医经络整体综合疗法。

见解独到，与众不同，解决了许多亚健康和健康美容的问题，甚至一些奇难杂症往往手到病除，立起沉痾。

蔡洪光医师编著的的经络、养生、饮食、诊断等书，广为流行，其实用性和稳定疗法一直受到国内外社会各界人士的好评。

## &lt;&lt;对症饮食&gt;&gt;

## 书籍目录

食物的性能 一、食物的性 二、食物的味 三、食物的归经 四、食物的应用 (一)食物的配伍 (二)平衡饮食主要饮食调理法 一、补气法 (一)补益肺气法 (二)补益脾气法 (三)益气升阳法 (四)益气摄血法 (五)健脾除湿法 二、补血法 (一)益气生血法 (二)补血养心法 (三)补血养肝法 三、滋阴法 (一)滋阴熄风法 (二)滋阴清热法 四、壮阳法 (一)温肾壮阳法 (二)填精补髓法单味饮食调理 一、蔬菜 二、水果、坚果 三、花卉 四、水产 五、肉禽 六、其他类对症饮食调理 一、内科的饮食调补方 (一)风寒感冒 (二)风热感冒 (三)咳嗽 (四)哮喘 (五)心脏病 (六)高脂血症 (七)高血压 (八)低血压 (九)胃肠疾病 (十)胆囊炎 (十一)慢性结肠炎 (十二)便秘 (十三)肾结石 (十四)腰痛 (十五)头痛 (十六)眩晕、失眠 (十七)贫血 (十八)自汗、盗汗 (十九)糖尿病 (二十)痛风 (二十一)健忘痴呆 (二十二)肝病 二、外科的饮食调补方 (一)痔疮 (二)脱肛 (三)冻疮 三、皮肤科的饮食调补方 (一)湿疹 (二)痈疮 (三)粉刺、痤疮 (四)黧黑斑 四、骨伤科的饮食调补方 (一)颈椎病 (二)腰部扭伤 (三)腰肌劳损 (四)腰椎间盘突出症 (五)骨质疏松症 五、耳科的饮食调补方 六、鼻疾的饮食调补方 七、咽喉疾患的饮食方 八、口腔疾患的饮食方 九、消脂减肥的饮食方 (一)三种特效饮食减肥方法 (二)肥胖综合征的饮食方 (三)中药减肥方法 十、男人饮食方 十一、女人饮食方清肠排毒饮食调理 一、宿便是万病之源 二、宿便的病因病理 三、粪便的诊断 (一)辨大便色 (二)辨大便质 (三)辨大便量 (四)辨大便味 (五)辨大便时间 四、宿便的清除方法 (一)自然清肠法 (二)灌肠排毒法 (三)清肠排毒法虚不受补的饮食调理 一、什么是虚不受补 二、积滞的原因 三、积滞的表现特点 四、如何清除积滞 五、预防积滞的方法 六、如何判断积滞的清除营养饮食调理 一、均衡营养的理论 二、人类健康的七大营养素 三、营养饮食的调理 (一)日常饮食 (二)营养补充食品附一 百病调理与禁忌 一、各种疾病饮食禁忌 二、药物减肥方面的禁忌 (一)作用于中枢神经系统的药物 (二)产热解脂药物类 (三)作用于胃肠道的减肥药附二 饮食调理常识 一、蔬菜加水果能远离疾病 二、营养贵在全面均衡适量 三、人之宝——肝脏 四、水是最好的饮食良方

## &lt;&lt;对症饮食&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：(一)食物的配伍在一般情况下，食物多采用单独食用，但为了增强食物的食疗效果和可食性及保健作用，通常把不同的食物搭配起来食用。

食物的这种搭配关系，称食物的配伍。

食物之间或食物与药物通过配伍，由于相互影响的结果，使原有性味有所变化，因而可产生不同的效果，即有不同的配伍关系。

这种关系就形成中医所说的相须相使、相畏相杀、相恶、相反配伍。

## 1.相须相使。

即性能基本相同或某一方面性能相似的食物互相配合，能够不同程度地增强原有食物功效和可食性。

## 2.相畏相杀。

即当两种食物同用时，一种食物的毒性或副作用能被另一种食物降低或消除。

在这种相互作用的关系中，前者对后者来说是相畏，而后者对前者来说是相杀。

## 3.相恶。

即两种食物同用后，由于相互牵制，而使其原有的功能降低甚至丧失。

产生这种配伍关系的食物，其性能基本上是相反的。

## 4.相反。

即两种食物同用时，能产生毒性反应或明显的副作用。

总之，在多数情况下，食物通过配伍后，不仅可以增强原有的功效，而且还可以产生新的功效。

因此，使用配伍食物较之单一食物有更大的食疗价值和较广的适应范围。

此外也可改善食物的色、香、味、形，增强其可食性，提高人们的食欲。

这是配伍的优越性，也是食物应用的较高形式。

(二)平衡饮食主要可从平衡饮食有利和偏食有害两方面来说明。

所谓平衡饮食是指饮食的种类及其所含的水谷精微，要种类齐全、数量充足、比例适当，使其饮食中所供给的营养与机体的需要能保持平衡。

日常饮食是由多种食物组成的，平衡饮食要求各种食物在饮食中无论是种类还是数量都应有适当的比例。

早在《黄帝内经》就对平衡饮食有了较完整而科学的论述。

如《素问·脏器法时论》说：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。

”这一论述不仅指出了平衡饮食所应包括的食物种类，还阐明了各类食物在平衡饮食中所占的地位。

这说明在我国很早以前，人们摄取的食物就是多种多样的。

粮食谷物类、动物类及蔬菜类、水果类等食物，在饮食中都应有适当的比例。

只有通过平衡饮食，人体获得全面的营养，使其水谷精微充足，气血旺盛，脏腑安和，才可以保持充沛的精力。

五味与五脏，各有其亲和性，如果长期偏食某种食物，久之可以损伤内脏，发生病变。

《素问·生气通天论》就说：“味过于酸，肝气以津，脾气乃绝；味过于咸，大骨气劳，短肌，心气抑；味过于甘，心气喘满，色黑，肾气不衡；味过于苦，脾气不濡，胃气乃厚；味过于辛，筋脉沮弛，精神乃央。

”《素问·五藏生成》又说：“多食咸，则脉凝泣而变色；多食苦，则皮槁而毛拔；多食辛，则筋急而爪枯；多食酸，则肉胝而唇揭；多食甘，则骨痛而发落。

”这些论述都说明了五味偏嗜，会给人体健康带来不良后果。

饮食的寒热也不宜有偏嗜，如《灵枢·师传》说：“饮食者，热无灼灼，寒无沧沧。

”《金匱要略》也指出：“服食节其冷、热……不遗形体有衰。

”都说明了饮食不能偏嗜寒或热。

如果过食寒凉，贪食生冷瓜果，日久则损伤脾胃阳气，导致脾胃虚弱，寒湿内生，而发生腹痛、泄泻等病。

若妇女偏食生冷，则可造成寒湿滞于胞宫，引起痛经、月经不调等病。

## <<对症饮食>>

若过食辛温燥热，则可使胃肠积热，出现口渴、腹满胀痛、便秘等症。  
同时，饮食温度也不宜过高，据现代医学认为进食温度过高，可能诱发食管癌。

<<对症饮食>>

编辑推荐

《对症饮食(第2版)》：蔡洪光品牌书系

<<对症饮食>>

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>