第一图书网, tushu007.com

<<糖尿病非药物疗法>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病非药物疗法>>

13位ISBN编号：9787540221263

10位ISBN编号：7540221267

出版时间：2009-9

出版时间：北京燕山

作者：李辉

页数：282

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

第一图书网, tushu007.com

前言

在日常生活中，人们的饮食方式常常是怎么习惯怎么来，这些习惯虽然没有给身体带来明显的、严重的损害，但是，有一些不科学的食物搭配，直接影响了食物中营养素的消化吸收，降低了食物的营养价值；有一些食物搭配后其性相克，食用后会给人体带来健康隐患；有些食物对某些疾病的康复无利，有的甚至会加重病情。

吃，要吃出健康！

这在物质生活极大丰富的今天，是人们一直所追求的。

那你知道什么该吃，什么不该吃的吗？

你知道什么食物是相宜的，什么食物又是相克的吗？

你知道哪些食物是与药物相克的吗？

健康的饮食到底是怎样的呢？

答案就在本书中。

它不仅符合人们对健康生活的追求，也符合主妇们对食物搭配科学的要求，不仅是一本生活实用书，更是一本居家必备的饮食工具书。

第一图书网, tushu007.com

<<糖尿病非药物疗法>>

内容概要

在日常生活中，有一些不科学的食物搭配，有一些食物搭配后其性相克，有些食物对某些疾病的康复无利。
基于此，编写了《食物相克与相宜百科大全(加强金装版)》，它不仅符合人们对健康生活的追求，也符合主妇们对食物搭配科学的要求，不仅是一本生活实用书，更是一本居家必备的饮食工具书。

第一图书网, tushu007.com

<<糖尿病非药物疗法>>

书籍目录

第一章　日常饮食与健康合理饮食才是养生之道人体不可或缺的食物营养素营养失调易导致疾病第二章　食物相克与相宜食物相克食物的最佳搭配食物与药物的最佳搭配第三章　日常饮食与常见病常见病的最佳食物需求药物与食物常见病与食物相克不同食物的营养功效第四章　食物偏方治疗疾病感冒食疗方头痛食疗方咳嗽食疗方哮喘食疗方肠炎食疗方慢性胃炎食疗方胃痛食疗方消化不良食疗方便秘食疗方贫血食疗方高血压食疗方低血压食疗方眩晕食疗方动脉硬化食疗方高脂血症食疗方冠心病食疗方糖尿病食疗方肾炎食疗方中风后遗症食疗方失眠食疗方

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

酸味，包括涩味，有敛汗、止泻、涩精等作用，如梅子、杏子等。
合理食用，可用于多汗、久泻、遗精滑精等病症，多食则引起筋脉挛缩；酸味与甘味合用，又能生津止渴，可用于津伤口渴。
辛味，有宣散、行气、通血脉等作用，如生姜、葱白、紫苏、辣椒、茴香、荜拨、砂仁、桂皮等，适用于外感表证或风寒湿邪之症。
苦味，有清热泻火、止咳平喘、泻下等作用，如苦瓜、青果、枸杞苗等，用于热性病发热、烦渴、气逆咳嗽喘气、呕哕诸症，多食则损伤脾胃阳气，导致滑泻。
甘味，有补虚、和中、缓急止痛等作用，如栗子、甜杏仁、南瓜、葡萄、大枣、饴糖等，用于脾胃虚弱、气血不足引起的神疲乏力、饮食减少、脘腹疼痛等症，多食则窒塞、滞气，使人满闷不适；淡味附于甘味，常甘淡并称，有利尿除湿作用，如薏米、荠菜、冬瓜等，常用于水湿内停水肿、小便不利等症。
咸味，有软坚、散结、润下等作用，如海蜇、海带、猪肉等，适用于痰热咳嗽、痞积胀满、大便燥结等症。
中医的五味学说还包含五味与五脏的密切关系。
如《素问·宣明五气篇》说：“五味所入，酸入肝，辛入肺，苦入心，成入肾、甘入脾。
”《灵枢·五味论》还说：“五味入于口也，各有所走，各有所病。
肝病禁辛，心病禁咸，脾病禁酸，肾病禁甘，肺病禁苦。
”中医学认为，肺主气，心主血脉，肝主筋，脾主肉，肾主骨，饮食五味用之适宜，对人体则有益，若因过分偏嗜则可发生疾病，或在五脏有病之时，也应适当调整饮食五味。
《灵枢·五味论》中就说：“酸走筋，多食之令人癃；咸走血，多食之令人渴；辛走气，多食之令人油心；苦走骨，多食之令人变呎；圩走肉，多食之令人免心。
”《素问·宣明五气篇》也说：“辛走气，气病无多食辛；咸走血，血病无多食咸，苦走骨，骨病无多食苦；甘走肉，肉病无多食甘；酸走筋，筋病无多食酸。
”如不遵循这些宜忌原则，硬行多食，百病必由此_而生。
正如《素问·五脏生成篇》中所说：“是故多食咸，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，则肉胝皱而唇揭；多食甘，则骨痛而发落，此五味所伤也。
”由此可见，食物的五味，直接关系到人体的健康长寿。
饮食的五味不仅要和食物四气相结合，而且也要与四季气温的变化、病情性质和身体素质而定。
中国传统医学中的食物五味理论，正是指导传统饮食宜忌的重要依据。
五味调和，脏腑得益，人体健康；五味偏嗜，或不谨遵宜忌，就会导致五脏失调，则形成疾病。
因此，饮食要求知四气，懂五味。
食物的升降浮沉是怎么回事？
食物的升降浮沉，是指药用食物的定向作用，即指药用食物在人体内的四种趋向：上升、下降、发散、泻痢之意。
在临床应用方面，病位在上在表如头痛、畏寒、发热当用升浮药；病位在下在里或上逆如大便不通、小便不利或恶心、呕吐可用沉降药；病势下降如久泻脱肛、子宫下垂，当用升浮药等。
在正常情况下，人体的功能活动有升有降，有浮有沉。
升与降、浮与沉相互失调或不平衡，可导致机体发生病理变化。
如脾气当升不升，则浊气下降，表现为脱肛、子宫脱垂等下陷的病症；胃气当降不降，则可表现为呕吐、呃逆等气逆病症。
利用食物本身升降浮沉的特性，可以纠正机体的升降浮沉的失调。
一般来说，食物的升降浮沉与食物的气与味有密切的关系，即食物的气味性质与其阴阳属性决定食物的作用趋向。
凡食性温热、食味辛甘淡食物，其属性为阳，其作用趋向多为升浮，如姜、蒜、花椒、桃子、樱桃、荜拨、肉桂等；凡食性寒凉，食味酸苦咸的食物，其属性为阴，其作用趋向多为沉降，如杏仁、梅子

第一图书网, tushu007.com

、莲子、冬瓜、绿豆、梨、马兰头、茄子、丝瓜、黄瓜、茭白等。
在常用食物中，沉降趋向的食物多于升浮趋向的食物。
　　食物的性味归经是怎么回事？
　　中医学对饮食食物的认识，要比近代营养学对食物认识全面深刻的多。
除了上述食物的性味学说，食物的归经理论也同样表明中医学对食物调理养生的认识更加深入而科学。
比如，肾虚腰痛腰酸者，若经常食些枸杞子、杜仲、粟子、猪腰等就有利于病人身体的康复，这是因为这些食物都能入肾经，而补肾壮腰，这就是中医学中的食物归经。
再如，患有肺虚咳喘的病人，通过经常地吃些山药、冬虫夏草、百合、梨、猪肝等补品，就有利于病人身体的康复。
这是因为这些食物都是入肺经的食物，能养肺补肺润肺。
　　食物的性能表现在归经上。
食物的归经是指食物主要对人体某些脏腑及其经络有明显选择性的特异作用，而对其他经络或脏腑作用较小或没有作用。
它是根据食物被食用后反映出来的效果，并结合人体脏腑经络的生理病理特点概括得来的。
归经即把食物的作用与脏腑经络联系起来，以说明某药主要对某些脏腑经络的病变起治疗作用，即是食物的主要作用的定位。
如柿子、蜂蜜能养阴润燥、缓和咳嗽喉燥，咳嗽咳痰之症属于肺，故以上二物归属肺经；生姜、桂皮能增进食欲，萝卜、西瓜能生津止渴，而胃主受纳，又喜润恶燥，食欲减退、津少口渴之症属于胃，故以上四物归属胃经；枸杞子、猪肝能治夜盲、目昏，海蜇、茼蒿能治头晕目眩，而肝开窍于目，目得血而视明，肝热上升则目赤肿痛，诸症皆属于肝，故以上四物归属肝经。
而如胡桃仁、甜杏仁、香蕉之类，既能润燥止咳，又能通利大便，且所治之肺燥咳嗽、肠燥便秘之症属于肺与大肠，故以上三物归属肺与大肠二经。

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

吃，要吃出健康！
这在物质生活极大丰富的今天，是人们一直所追求的。
那你知道什么该吃，什么不该吃的吗？
你知道什么食物是相宜的，什么食物又是相克的吗？
你知道哪些食物是与药物相克的吗？
健康的饮食到底是怎样的呢？
答案就在《食物相克与相宜百科大全(加强金装版)》中。

第一图书网, tushu007.com

<<糖尿病非药物疗法>>

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