

<<图解饮食本草养生大全（全三卷）>>

图书基本信息

书名：<<图解饮食本草养生大全（全三卷）>>

13位ISBN编号：9787542752529

10位ISBN编号：7542752529

出版时间：2012-5

出版时间：上海科学普及出版社

作者：胡欣 编

页数：全三册

字数：677000

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>

内容概要

食物是大自然恩赐给人类的礼物，它以甘润之味滋养着我们的身体。但是，所有的食物都不仅仅是甘润滋养之物，每一种食物都有自己的“脾气”。食物的寒、热、温、凉性质不同，“脾气”也就各异，对机体产生的影响也有所区别。四季气候不同，身体体质有异，对饮食的要求也不一样。养成以合理膳食为基础的健康生活方式，是保证健康的基本要求。本书讲解了150多种家常食材及70多种中药食材的养生、保健作用，并提供了经典菜式和药膳，为您解开日常食物的养生密码。同时，书中还针对四季气候和不同的保健需求，推出保健食谱，让您一年四季都吃得健康。

作者简介

胡欣，中国中医科学院研究员，主任医师。

长期从事研究生教学、临床和科研工作，是中国中医科学院研究生学位课程《内经》研究、《温病条辨》研究的主讲教授，对辨证论治理论及临床应用有深入系统研究，擅长运用中医药系统理论诊治疑难病症，著有《中医辨证论治教程》等著作。

书籍目录

第一卷

- 1 家庭饮食 本草良方

第二卷

- 2 常见病对症 食疗补方
- 3 保健养生 饮食妙方

第三卷

- 4 四季去火 饮食善方
- 5 九型体质 饮食保健法
- 6 保健必知的国药常识

章节摘录

版权页：插图： 苦瓜 别名凉瓜、锦荔枝 苦瓜以瓜肉味苦而得名，但与其他食物一起烹炒不会把苦味传给其他食物，故有"君子菜"的美称。

苦瓜是夏季常吃的消暑去热蔬菜。

（性味特征）性寒，味苦。

（归经）心、脾、胃经。

（功效）苦瓜有消暑解热、明目清心的功效。

可促进糖原分解，改善脂肪堆积；有助于提高人体免疫力，防癌抗癌；增进食欲，促进消化。

（养生宜忌）宜：苦瓜适宜炎热夏天目赤肿痛、身生痱子者，糖尿病患者，癌症患者食用。

忌：苦瓜含有奎宁，可引起子宫收缩，造成流产，故孕妇忌食；脾胃虚寒、腹泻便溏者勿食。

（单味应用）炎热夏季，婴幼儿的身上常会长痱子，用苦瓜煮水擦洗全身，有清热解暑、止痒的功效。

（相宜配伍）苦瓜与绿茶配伍煎服，可用于夏季防暑。

（按语） 苦瓜含有一种独特的苦味成分——奎宁，它可以抑制过度兴奋的体温调节中枢，从而达到消暑解热的作用。

如想减轻苦瓜特有的苦味，可将苦瓜与辣椒同炒，就可去除其苦味。

魔芋 别名 鬼芋、磨芋 魔芋有神奇的保健和医疗作用，被人们誉为"魔力食品"。

（性味特征）性温，味辛，有毒。

（功效）魔芋有化痰消积、行瘀消肿、解毒的功效。

有助于提高机体免疫力，防治癌症；减少体内胆固醇的堆积，预防动脉粥样硬化形成，防治心脑血管疾病；补钙。

（养生宜忌）宜：魔芋适宜一般人食用，尤其是跌打损伤及各种癌症，或肥胖及糖尿病患者食用。

忌：魔芋有毒，不可过量食用，多食会出现舌咽灼热、喉咙痒痛，轻者可用浓茶、蛋清服下以解其毒，重者则要送医院急救。

（按语）生魔芋有毒，必须用沸水煮5分钟以上，方可食用。

<<图解饮食本草养生大全（全三卷）>>

编辑推荐

《图解饮食本草养生大全(套装共3册)》有150种食物全方位解析，30种常见疾病对症食疗，满足不同保健诉求，让您远离疾病，吃出健康。

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>