

<<中老年常见病饮食调养>>

图书基本信息

书名：<<中老年常见病饮食调养>>

13位ISBN编号：9787802456778

10位ISBN编号：7802456770

出版时间：2011-1

出版时间：军事医学科学出版社

作者：于晓敏 编

页数：292

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>

<<中老年常见病饮食调养>>

内容概要

本书是一市中老年常见病患者的饮食调养的参考书和工具书。

共分两部分。

第一部分为饮食调养基础知识。

主要介绍了饮食调养的历史渊源。

食物的性味归经，饮食调养的基市原则，饮食调养中的食物配伍禁忌等。

第二部分为中老年常见病的饮食调养。

针对目前中老年人二十余种中常见疾病，在介绍每种疾病的发病原因及临床表现的基础上，重点介绍了每种疾病的饮食原则、宜食食物、不宜食食物、一周食谱、药膳疗法。

全书融币斗学性、知识性、趣味性于一体，理论联系实际，通俗易懂。

实用性强。

通过阅读本书，读者能正确理解饮食调养的基本知识和方法，根据罹患疾病不同而采用有效的食疗方法，达到增强健康和防治疾病的目的。

<<中老年常见病饮食调养>>

书籍目录

第一章 饮食调养基础知识

第一节 饮食调养历史悠久

一、医食同源说食疗

二、药食同源话食养

第二节 食物也有性味归经

一、食物性能一席谈

二、食物属性“性”和“味”

三、“升降沉浮”与归经

第三节 食物调养五项原则

一、辩证用膳

二、谨和五味

三、遵循配伍

四、三因制宜

五、食药并用

第四节 饮食禁忌四项注意

一、食疗时间禁忌

二、饮食数量禁忌

三、食物配伍禁忌

四、病中饮食禁忌

第二章 常见病饮食调养

第一节 感冒患者饮食调养

一、概述

二、饮食原则

三、宜食食物

四、不宜食食物

五、一周食谱

六、适用药膳

第二节 慢性支气管炎患者饮食调养

一、概述

二、饮食原则

三、宜食食物

四、不宜食食物

.....

<<中老年常见病饮食调养>>

章节摘录

版权页：插图：中药是中国传统药物，是保障中华民族繁衍昌盛的物质基础，饮食是人类生存之必需，两者同属中国古代传统文化。

人们用“药食同源”四个字来揭示他们之间的必然联系。

古人认为药与食物同起源于一个根源。

《黄帝内经》中《素问·生气通天论》有言：“阴之所生，本在五味；阴之五官，伤在无味。”提出了谨和五味调阴阳的观点，记载酸、甜、苦、辛、咸五味调和之摄取使百姓身体健康。

唐朝时期的《黄帝内经太素》一书中写道：“空腹食之为食物，患者食之为药物。”

反映了“药食同源”的思想。

药食同源，源远流长，据资料记载已有三千年以上的历史。

在漫长的原始社会中，我们的祖先逐渐把一些天然物产区分为食物、药物和毒物。

到了奴隶社会，随着生产力的不断发展，烹饪技术逐渐形成，出现了羹和汤液，发明了汤药和酒，并进而制造了药用酒。

制酒技术推行而产生的醋、酱、豆豉、饴等，丰富了医药内容。

周代已经有了世界上最早的专职营养师一食医。

《周礼》有“以五味、五谷、五药养其病”的记载。

《山海经》载有食鱼、鸟治病的内容。

战国时期出现了我国第一部医学理论专著《黄帝内经》，它不仅奠定了食疗的理论基础，而且收有食疗方剂。

汉代的《神农本草经》是我国第一部药物专著，收有许多药用食物；张仲景的《伤寒论》、《金匱要略》载有“猪肤汤”、“当归生姜羊肉汤”等食疗方剂。

唐代是我国食疗学发展的重要阶段。

孙思邈的《备急千金要方》中专解“食治”篇，是现存最早的中医食疗专论，第一次全面而系统地阐述了食疗、食药结合的理论。

宋、金、元时期，食疗理论与应用有了较大发展。

宋代《太平圣惠方》的“食治论”记载了28种疾病的食疗方；《养老奉亲书》记述了老年人饮食保健与治疗。

元代饮膳大臣忽思慧的《饮膳正要》，是一部完整的营养学专著。

明清时期，有关饮食保健的著作大量涌现，还出现了一些野菜类著作，扩大了食物来源。

李时珍的《本草纲目》也收有200余种药用食物。

对于“药食同源”的理解，应从两个方面来看：一是中药与食物的产生方法相同，二是它们的来源相同。

所谓中药与食物的产生方法相同，是指中药的产生与食物一样，来源于我们祖先千万年的生活实践，是与大自然、与疾病长期斗争的经验结晶。

原始人最初的生产方式——尝试和寻找食物，往往在饥不择食的情况下，在吃的过程中，难免会误食一些有毒或有剧烈生理效应的动、植物，以致产生明显的药理作用，甚至死亡。

经过无数次反复试验，对动、植物产生了第二认识，即产生了原始的中药，因为吃是积累中药知识和经验的重要途径。

所谓中药与食物的来源相同，是指中药与食物一样，来源于大自然中的动、植物，而且很多中药与食物很难截然分开，可以说身兼两职，像粮食类中的药物如谷芽、麦芽、淮小麦、浮小麦等，蔬菜类如荠菜、萝卜、芥菜、山药、百合、藕、败酱草、冬瓜、南瓜、赤小豆、黑大豆、刀豆、扁豆等，果品类如山楂、乌梅、龙眼、橘类、柚类、莲子、杏仁、无花果等，调味品类如山萆、生姜、桂皮、丁香、花椒、胡椒、八角茴香、小茴香、草果等；动物类中就更多，包括蛇类、家畜类、水产类、野兽类等。

药食同源，使中药具有浓厚的生活气息，也使中药强化了它的实用性和经验性。

人类生活中包含了中药，中药就在人类生活中产生。

<<中老年常见病饮食调养>>

编辑推荐

《中老年常见病饮食调养》：资深营养学家亲情打造的中老年最佳营养食谱

<<中老年常见病饮食调养>>

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>