

《中医食疗养生1088问》

图书基本信息

书名：《中医食疗养生1088问》

13位ISBN编号：9787802202504

10位ISBN编号：7802202507

出版时间：2008-6

出版社：中国画报

作者：秋雨

页数：384

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《中医食疗养生1088问》

前言

养生，是一门保养生命的学问，是我国人民几千年来防病保健、增强体质、延缓衰老的经验总结。人体的衰老是一个不可抗拒的自然规律，长生不老是不现实的，一般说，人出生后经过童年、青年和壮年期，就逐渐进入老年阶段。衰老是人类生理过程的必然归宿。在这一生命过程中，有的人能“尽终其天年，度百岁乃去”；而有的人则未老先衰，甚至英年早逝。究其原因，是人们对养生的不同态度而造成截然相反的结果。善养生者，能自己主宰自己的健康，故可尽享天年；不善养生者，因受不良生活方式的影响，其生命常被病魔主宰，故难登寿域。宋代大诗人陆游在疾病缠身的垂暮之年写下了“抱病方悔养生疏”的诗句，表达了他对自己平时疏于养生的遗憾，同时也可看作是对今人的忠告。养生之道，贵在于使机体始终处在一个完整的动态平衡之中，并应具备对外界环境的适应能力，以及情感的自我调节能力，中医养生理论在这一方面有着独到的见解，深受世界各国人民的推崇和认可。本书精心为读者遴选了1088个实用有效养生保健方法和常识，通过一问一答的形式，深入浅出地为读者介绍了中医养生保健方面的知识。书中既有食物和药物方面的养生保健常识，也有传统疗法、治病功法方面的内容。内容全面系统，是人们居家保健必不可少的工具书。生命之贵，贵于万物。健康与长寿是人生的一大幸福，也是所有热爱生命者的共同愿望。让我们尽早行动起来，以积极的姿态参与养生保健，同登康寿之域。因编者水平有限，能力绵薄，书中难免有不尽或不当之处，在此，恳请读者提出宝贵意见、批评斧正。

《中医食疗养生1088问》

内容概要

《中医食疗养生1088问》主要内容：养生，是一门保养生命的学问，是我国人民几千年来防病保健、增强体质、延缓衰老的经验总结。《中医食疗养生1088问》精心为读者遴选了1088个实用有效养生保健方法和常识，通过一问一答的形式，深入浅出地为读者介绍了中医养生保健方面的知识。书中既有食物和药物方面的养生保健常识，也有传统疗法、治病功法方面的内容。内容全面系统，是人们居家保健必不可少的工具书。

书籍目录

食物药物养生篇 中医食疗药性问答 寒性食物有哪些？热性食物有哪些？温性食物有哪些？凉性食物有哪些？平性食物有哪些？酸性食物有哪些？苦性食物有哪些？辛性食物有哪些？甘性食物有哪些？咸性食物有哪些？三餐有哪些标准？小儿食养有哪些？青年食养有哪些？老年食养有哪些？妇女食养有哪些？体质食养有哪些？中年人有哪些饮食禁忌？食物对疾病有哪些预防作用？食物对人体有哪些滋养作用？中医食疗中的平补法是什么？中医食疗中的清补法是什么？中医食疗中的温补法是什么？中医食疗中的峻补法是什么？聪耳类食物有哪些？明目类食物有哪些？生发类食物有哪些？润发类食物有哪些？乌须发类食物有哪些？长胡须类食物有哪些？美容颜类食物有哪些？健齿类食物有哪些？轻身类食物有哪些？肥人类食物有哪些？增智类食物有哪些？益志类食物有哪些？增神类食物有哪些？增力类食物有哪些？强筋骨类食物有哪些？耐饥类食物有哪些？能食类食物有哪些？壮肾阳类食物有哪些？种子类食物有哪些？散风寒类食物有哪些？散风热类食物有哪些？清热泻火类食物有哪些？清热生津类食物有哪些？清热燥湿类食物有哪些？清热凉血类食物有哪些？清热解毒类食物有哪些？清热利咽类食物有哪些？清热解暑类食物有哪些？清化热痰类食物有哪些？温化寒痰类食物有哪些？止咳平喘类食物有哪些？健脾和胃类食物有哪些？健脾化湿类食物有哪些？驱虫类食物有哪些？消导类食物有哪些？温里类食物有哪些？祛风湿类食物有哪些？利尿类食物有哪些？通便类食物有哪些？安神类食物有哪些？行气类食物有哪些？活血类食物有哪些？止血类食物有哪些？收涩类食物有哪些？平肝类食物有哪些？补气类食物有哪些？补血类食物有哪些？助阳类食物有哪些？滋阴类食物有哪些？药粥养生有哪些注意事项？药粥有哪些特点？粥养时应该注意些什么？食物的搭配宜忌 为什么萝卜与橘子忌同食？为什么柿子与白薯忌同食？牛奶与巧克力为什么不能同食？为什么吃火锅的时候不能喝啤酒？猪肉与豆类为什么不能同食？狗肉与葱为什么不能同食？牛肉与生姜为什么不能同食？虾与猪肉为什么不能同食？鳝鱼与狗肉为什么不能同食？螃蟹与梨为什么不能同食？螃蟹与花生为什么不能同食？螃蟹与香瓜为什么不能同食？螃蟹与茄子为什么不能同食？螃蟹与柿子为什么不能同食？牛奶与醋为什么不能同食？鸡蛋与兔肉为什么不能同食？豆浆为什么忌与红薯同食？洋葱为什么要与猪肝、猪肉或鸡蛋等搭配？茭白为什么要与蘑菇或西红柿等搭配？南瓜为什么要与红枣、赤小豆或牛肉等搭配？藕为什么要与鳝鱼或猪肉搭配？西红柿为什么要与豆腐或鸡蛋等搭配？石榴有哪些毒性和禁忌？菠萝有哪些毒性和禁忌？甜橙有哪些毒性和禁忌？桃子有哪些毒性和禁忌？杏有哪些毒性和禁忌？柿子有哪些毒性和禁忌？香蕉有哪些毒性和禁忌？草莓有哪些毒性和禁忌？金橘有哪些毒性和禁忌？柚有哪些毒性和禁忌？杨桃有哪些毒性和禁忌？柑有哪些毒性和禁忌？西瓜有哪些毒性和禁忌？柠檬有哪些毒性和禁忌？甘蔗有哪些毒性和禁忌？李子有哪些毒性和禁忌？菱有哪些毒性和禁忌？番石榴有哪些毒性和禁忌？菠萝蜜有哪些毒性和禁忌？杨梅有哪些毒性和禁忌？猕猴桃有哪些毒性和禁忌？甜瓜有哪些毒性和禁忌？无花果有哪些毒性和禁忌？薜荔果有哪些毒性和禁忌？番木瓜有哪些毒性和禁忌？椰子有哪些毒性和禁忌？沙果有哪些毒性和禁忌？乌梅有哪些毒性和禁忌？樱桃有哪些毒性和禁忌？海棠有哪些毒性和禁忌？荔枝有哪些毒性和禁忌？大枣有哪些毒性和禁忌？白果有哪些毒性和禁忌？龙眼有哪些毒性和禁忌？栗子有哪些毒性和禁忌？桑葚有哪些毒性和禁忌？枸杞子有哪些毒性和禁忌？金樱子有哪些毒性和禁忌？山楂有哪些毒性和禁忌？核桃有哪些毒性和禁忌？松子有哪些毒性和禁忌？茶有哪些毒性和禁忌？醋有哪些毒性和禁忌？酒有哪些毒性和禁忌？药物的毒性和禁忌 风寒感冒颗粒有哪些毒性和禁忌？感冒清热颗粒有哪些毒性和禁忌？风热感冒颗粒有哪些毒性和禁忌？抗感颗粒(口服液)有哪些毒性和禁忌？双黄连口服液有哪些毒性和禁忌？维C银翘片有哪些毒性和禁忌？感冒止咳颗粒有哪些毒性和禁忌？柴连口服液有哪些毒性和禁忌？藿香正气水有哪些毒性和禁忌？参苏丸有哪些毒性和禁忌？当归龙荟丸有哪些毒性和禁忌？清泻丸有哪些毒性和禁忌？控涎丸有哪些毒性和禁忌？肾衰宁胶囊有哪些毒性和禁忌？逍遥丸有哪些毒性和禁忌？乙肝灵丸有哪些毒性和禁忌？牛黄上清胶囊有哪些毒性和禁忌？牛黄解毒胶囊有哪些毒性和禁忌？清开灵胶囊有哪些毒性和禁忌？解热清肺糖浆有哪些毒性和禁忌？三九胃泰胶囊有哪些毒性和禁忌？六合定中丸有哪些毒性和禁忌？清暑益气丸有哪些毒性和禁忌？上清丸有哪些毒性和禁忌？天麻头痛片有哪些毒性和禁忌？牛黄降压丸有哪些毒性和禁忌？清肝降压胶囊有哪些毒性和禁忌？癫痫宁片有哪些毒性和禁忌？龙胆泻肝丸有哪些毒性和禁忌？护肝片有哪些毒性和禁忌？利胆排石颗粒有哪些毒性和禁忌？消炎利胆片有哪些毒性和禁忌？清淋颗粒有哪

些毒性和禁忌？肾舒颗粒有哪些毒性和禁忌？肠康片有哪些毒性和禁忌？泻痢消胶囊有哪些毒性和禁忌？肠胃适胶囊有哪些毒性和禁忌？肾炎康复片有哪些毒性和禁忌？前列舒乐颗粒有哪些毒性和禁忌？通脉降脂片有哪些毒性和禁忌？血脂康胶囊有哪些毒性和禁忌？舒筋丸有哪些毒性和禁忌？伸筋活络丸有哪些毒性和禁忌？伤湿止痛膏有哪些毒性和禁忌？湿热痹颗粒有哪些毒性和禁忌？风湿马钱片有哪些毒性和禁忌？通络开痹片有哪些毒性和禁忌？健步强身丸有哪些毒性和禁忌？橘红化痰片有哪些毒性和禁忌？养阴清肺膏有哪些毒性和禁忌？痰饮丸有哪些毒性和禁忌？清肺化痰丸有哪些毒性和禁忌？止嗽化痰颗粒有哪些毒性和禁忌？祛痰止咳颗粒有哪些毒性和禁忌？雪梨止咳糖浆有哪些毒性和禁忌？润肺止咳丸有哪些毒性和禁忌？咳喘宁口服液有哪些毒性和禁忌？人参保肺丸有哪些毒性和禁忌？七味都气丸有哪些毒性和禁忌？开胸顺气丸有哪些毒性和禁忌？胃力片有哪些毒性和禁忌？山楂化滞丸有哪些毒性和禁忌？醒脾开胃颗粒有哪些毒性和禁忌？胃炎宁颗粒有哪些毒性和禁忌？虚寒胃痛胶囊有哪些毒性和禁忌？十香丸有哪些毒性和禁忌？舒肝止痛丸有哪些毒性和禁忌？舒肝和胃丸有哪些毒性和禁忌？调胃舒肝丸有哪些毒性和禁忌？气滞胃痛颗粒有哪些毒性和禁忌？沉香化气丸有哪些毒性和禁忌？肝脾康胶囊有哪些毒性和禁忌？冠脉宁片有哪些毒性和禁忌？清胰利胆颗粒有哪些毒性和禁忌？心脉通片有哪些毒性和禁忌？舒心降脂片有哪些毒性和禁忌？和络舒肝胶囊有哪些毒性和禁忌？尿塞通片有哪些毒性和禁忌？血栓心脉宁胶囊有哪些毒性和禁忌？心可宁胶囊有哪些毒性和禁忌？益心通脉颗粒有哪些毒性和禁忌？冠心生脉口服液有哪些毒性和禁忌？滋心阴口服液有哪些毒性和禁忌？益气止血颗粒有哪些毒性和禁忌？胃舒宁颗粒有哪些毒性和禁忌？开胃健脾丸有哪些毒性和禁忌？养血益血生胶囊有哪些毒性和禁忌？慢肝养阴胶囊有哪些毒性和禁忌？阴虚胃痛颗粒有哪些毒性和禁忌？消疲灵颗粒有哪些毒性和禁忌？升血调元汤有哪些毒性和禁忌？益中生血片有哪些毒性和禁忌？参精止渴丸有哪些毒性和禁忌？糖尿灵片有哪些毒性和禁忌？心脑舒口服液有哪些毒性和禁忌？补肾益脑片有哪些毒性和禁忌？安神补心丸有哪些毒性和禁忌？安神补脑液有哪些毒性和禁忌？健脑安神片有哪些毒性和禁忌？滋肾宁神丸有哪些毒性和禁忌？鼻炎片有哪些毒性和禁忌？小儿化毒胶囊有哪些毒性和禁忌？健儿消食口服液有哪些毒性和禁忌？复方消食颗粒有哪些毒性和禁忌？健脾消食丸有哪些毒性和禁忌？小儿清肺化痰口服液有哪些毒性和禁忌？通窍耳聋丸有哪些毒性和禁忌？妇女痛经丸有哪些毒性和禁忌？调经活血片有哪些毒性和禁忌？妇科调经片有哪些毒性和禁忌？妇康宁片有哪些毒性和禁忌？当归养血丸有哪些毒性和禁忌？乌鸡白凤丸有哪些毒性和禁忌？妇科回生丸有哪些毒性和禁忌？养血调经膏有哪些毒性和禁忌？妇科止血灵有哪些毒性和禁忌？宫血宁胶囊有哪些毒性和禁忌？除湿白带丸有哪些毒性和禁忌？妇科千金片有哪些毒性和禁忌？盆炎净颗粒有哪些毒性和禁忌？妇炎平胶囊有哪些毒性和禁忌？桂枝茯苓丸有哪些毒性和禁忌？更年宁心胶囊有哪些毒性和禁忌？跌打活血散有哪些毒性和禁忌？损伤速效止痛气雾剂有哪些毒性和禁忌？筋骨痛消丸有哪些毒性和禁忌？骨增生镇痛膏有哪些毒性和禁忌？骨刺消痛片有哪些毒性和禁忌？腰椎痹痛丸有哪些毒性和禁忌？肾骨胶囊有哪些毒性和禁忌？骨痨敌注射液有哪些毒性和禁忌？口腔溃疡散有哪些毒性和禁忌？复方珍珠暗疮片有哪些毒性和禁忌？消痤丸有哪些毒性和禁忌？银屑灵有哪些毒性和禁忌？狼疮丸有哪些毒性和禁忌？消风止痒颗粒有哪些毒性和禁忌？癣湿药水有哪些毒性和禁忌？清咽润喉丸有哪些毒性和禁忌？复方草珊瑚含片有哪些毒性和禁忌？麝珠明目滴眼液有哪些毒性和禁忌？珍珠明目滴眼液有哪些毒性和禁忌？石斛明目丸有哪些毒性和禁忌？饮食及生活习惯禁忌 为什么边吃饭边看书不可取？为什么忌饭后一支烟？哪四种开水不可以饮用？鸡蛋为什么不可以久煮？为什么不可以用热水泡发木耳？胡萝卜为什么不可以做下酒菜？糖精、醋精为什么不可以同时使用？酸碱食物为什么不可以加味精？牛奶为什么不可以用文火煮？煮土豆为什么不可以用大火？绿叶菜为什么不可以焖煮？牛奶为什么不可以久煮？炒瓜菜为什么时间不宜过长？鳝鱼为什么不可以爆炒吃？为什么锡壶不可盛酒？为什么刚酿制的白酒不能饮？为什么旅行水壶不能装酒？为什么不可以“活吃鲤鱼”？低度酒为什么不能长期存放？什么是吃螃蟹的四不要 忌食量大而体力活动量小 冷冻食品解冻后为什么不宜再存放 速冻肉为什么不可以迅速解冻 猪身上有哪三样东西不能吃 为什么不可以常吃汤泡饭 为什么皮色鲜艳的水果不可以带皮吃？快餐为什么要慎吃？为什么饭后不能立即吃水果？饭后为什么不能马上去干活？火锅汤汁为什么不能留在锅中保存？为什么不能边走路边吃东西？慢性胃炎患者为什么不能喝啤酒？哺乳期妇女为什么不能喝啤酒？泌尿系结石患者为什么不能喝啤酒？方什么不能用热水瓶装啤酒？饮啤酒为什么不宜过量？身体过胖者为什么不宜喝啤酒？哪些疾病患者不能饮啤酒？大汗之后为什么不能饮用啤酒？为什么不能喝雄黄酒？吃雪为什么不可取？剩菜汤为什么不

能喝？吃羊肉后为什么不能马上喝茶？带气用餐有什么不好？为什么不能吃过于油腻的晚餐？香肠为什么不宜久存？熬猪油为什么不能用大火？鲜鸡蛋为什么不宜放冰箱保存？鲜鸡蛋为什么在贮存时节忌水洗？凉粉为什么不能做下酒菜？为什么忌吃未熟透的黄豆？为什么忌过量食用粽子？为什么忌多用炒菜油？炸食物用过的油为什么不可再用？花生油为什么不可以常吃？为什么不可以过量食用奶油？煮玉米粥为什么要加碱？为什么啤酒和白酒不能同饮？酒和咖啡为什么不能同饮？为什么饮酒时不能吃胡萝卜？为什么夏天不能喝冰水？重新烧开水为什么不能再喝？隔夜茶水为什么不能再喝？为什么不能饮过浓的茶水？睡前为什么忌饮茶？为什么不能用铝壶烧水？为什么不能大量食用醋？生姜为什么不能过多食用？为什么阴虚火旺者忌食生姜？为什么不能食用腐烂的生姜？食物放人味精后为什么不能再加热？为什么不能服用未经炼制的蜂蜜？吃西药为什么不能加糖？为什么不能用铁器贮存醋？白糖为什么不能长久存放？饮食为什么要定时？孜然有哪些食用禁忌？胡椒有哪些食用禁忌？酱油有哪些食用禁忌？花椒有哪些食用禁忌？茴香有哪些食用禁忌？桂皮有哪些食用禁忌？鸡精有哪些食用禁忌？碘盐有哪些贮存禁忌？辣椒有哪些贮存禁忌？更年期综合征有哪些饮食禁忌？老年人饮食有哪些禁忌？献血后有哪些食补禁忌？为什么不宜吃生鸡蛋？为什么不宜吃“死胎蛋”？生花生为什么不能吃？为什么不宜吃鸡臀尖？为什么不宜吃发芽的花生？为什么要忌吃生蜂蜜？为什么要忌吃未经处理的杏仁？为什么要忌食鲜木耳？为什么要忌食鲜黄花菜？为什么要忌食鲜海蜇？为什么要忌生食海鲜？为什么要忌直接食用花粉？为什么要忌直接吃从冰箱内取出的食物？为什么要忌喝火锅汤？为什么要忌食用未经处理的蚕蛹？为什么要忌吃烫食？没做熟的猪肉为什么吃不得？没做熟的猪肝为什么吃不得？秋天为什么不宜吃羊肉和狗肉？没熟透的鳝鱼为什么不能吃？烧焦的鱼为什么不能吃？生的贝壳类水产品为什么不能吃？破壳鸡蛋为什么不能吃？牛奶为什么不能存在保温瓶里？为什么忌食用发霉的玉米？为什么忌常吃油条？为什么冻鱼不能用热水解冻？为什么不能用水煮螃蟹吃？为什么不能吃半熟的鸭蛋？为什么一次不能多吃植物蛋白肉？为什么不宜用热水浸洗猪肉 高血脂者禁忌多用维生素E 采集的花粉为什么不能直接食用 酸味饮料为什么不可以多饮 冲服蜂蜜为什么不可用开水 胡萝卜为什么不可以生吃？炒菜为什么不可以先放盐？排毒养生问答 冬季的最佳排毒减肥法是怎样的？绿豆薏仁排毒粥是怎样做的？苦瓜和猪肝搭配有排毒功效吗？西红柿和豆腐搭配有排毒功效吗？西红柿和鸡蛋搭配有排毒功效吗？萝卜与羊肉搭配有排毒功效吗？菠菜和鸡血搭配有排毒功效吗？木耳与豆腐搭配有排毒功效吗？豆腐和海带搭配有排毒功效吗？豆腐和鱼搭配有排毒功效吗？菜花和猪肉搭配有排毒功效吗？莲藕与猪肉搭配有排毒功效吗？洋葱和猪肉搭配有排毒功效吗？绿豆与南瓜搭配有排毒功效吗？南瓜与红豆搭配有排毒功效吗？香蕉排毒饮的做法是怎样的？橘皮排毒饮的做法是怎样的？五汁排毒饮的做法是怎样的？苹果排毒蜜的做法是怎样的？草莓珍珠排毒奶茶的做法是怎样的？猕猴桃饮排毒饮的做法是怎样的？什锦柚排毒汁的做法是怎样的？白梨排毒蜜的做法是怎样的？运动排毒的内容有哪些？怎样通过呼吸来排毒？怎样通过咳嗽来排毒？面部排毒的诀窍是什么？怎样通过游泳来排毒？怎样通过跳绳来排毒？怎样通过转呼拉圈来排毒？食物中毒后有哪些解毒方法？营养及膳食制作问答 人体究竟需要什么样的营养素？营养素是从哪儿来的？蛋白质从何而来？维生素D如何摄取？合理烹调对平衡膳食有什么重要性？怎样烹调米类食物？面食应该如何加工烹调？食物为什么要烹调好后再吃？为什么蔬菜要科学地合理搭配？蔬菜应该如何合理加工与烹调？肉类及鱼类食品怎样合理烹调？副食应该怎样合理调配？自备午餐怎样合理搭配？脑力劳动者的饮食应怎样搭配？体力劳动者的饮食应怎样搭配？电脑操作人员应该怎样搭配营养饮食？新婚夫妇应该怎样调配营养？新婚蜜月应该怎样合理搭配营养饮食？性生活前后应注意哪些饮食营养？怎样调配性生活后出现不适时的营养？为什么说妊娠早期的饮食营养很重要？烹调青菜为什么不宜时间过长？烹制绿叶蔬菜为什么要重视保护维生素？养生疗法篇疾病信号灯 急性面容提示患了哪些疾病？慢性面容提示患了哪些疾病？满月面容提示患了哪些疾病？浮肿面容提示患了哪些疾病？麻疹面容提示患了哪些疾病？贫血面容提示患了哪些疾病？伤寒面容提示患了哪些疾病？恶病质面容提示患了哪些疾病？狮子状面容提示患了哪些疾病？猩红热面容提示患了哪些疾病？恐怖状面容提示患了哪些疾病？半侧痉挛面容提示患了哪些疾病？鹤发童颜面容提示患了哪些疾病？苦笑面容提示患了哪些疾病？阵发性笑提示患了哪些疾病？痴笑提示患了哪些疾病？傻笑提示患了哪些疾病？强笑提示患了哪些疾病？斧头状面容提示患了哪些疾病？骨性狮面面容提示患了哪些疾病？“关公脸”面容提示患了哪些疾病？大嘴巴面容提示患了哪些疾病？面颊潮红提示患了哪些疾病？面颊小而尖提示患了哪些疾病？面色黑灰暗淡提示患了哪些疾病？面色黑且干焦提示患了哪些疾病？全身

肌肤尽黄提示患了哪些疾病？颊部疮疡提示患了哪些疾病？童面白斑提示患了哪些疾病？面部小疙瘩提示患了哪些疾病？面色发青提示患了哪些疾病？面目青黑、四肢厥逆提示患了哪些疾病？口酸提示患了哪些疾病？口咸提示患了哪些疾病？口涩提示患了哪些疾病？口淡提示患了哪些疾病？口甜提示患了哪些疾病？口香提示患了哪些疾病？口辣提示患了哪些疾病？口苦提示患了哪些疾病？口腔出血提示患了哪些疾病？口振提示患了哪些疾病？口僻、口角歪斜提示患了哪些疾病？口噤提示患了哪些疾病？口流白色黏涎提示患了哪些疾病？流涎不止，口眼喎斜提示患了哪些疾病？成人磨牙提示患了哪些疾病？牙齿酸痛提示患了哪些疾病？牙齿稀疏松动，齿根暴脱提示患了哪些疾病？牙齿干燥，根部有垢提示患了哪些疾病？牙齿上润下燥提示患了哪些疾病？齿疏脱落，伴有牙龈充血水肿提示患了哪些疾病？单牙间隙变宽提示患了哪些疾病？齿龈淡白提示患了哪些疾病？冷饮酸痛提示患了哪些疾病？牙龈蓝线提示患了哪些疾病？牙龈红肿疼痛提示患了哪些疾病？瘰疬舌提示患了哪些疾病？裂纹舌提示患了哪些疾病？镜面舌提示患了哪些疾病？舌呈黄色提示患了哪些疾病？舌呈红色提示患了哪些疾病？舌呈蓝色提示患了哪些疾病？舌呈青紫色提示患了哪些疾病？肿胀舌提示患了哪些疾病？芒刺舌提示患了哪些疾病？胖大舌提示患了哪些疾病？长期舌体肥大提示患了哪些疾病？齿痕舌提示患了哪些疾病？瘦薄舌提示患了哪些疾病？斜舌提示患了哪些疾病？牛肉舌提示患了哪些疾病？颤动舌提示患了哪些疾病？舌强提示患了哪些疾病？舌纵提示患了哪些疾病？舌短缩提示患了哪些疾病？舌面体溃疡提示患了哪些疾病？涩苔提示患了哪些疾病？舌质呈粉红色、光滑无苔提示患了哪些疾病？穿心舌提示患了哪些疾病？舌苔太少提示患了哪些疾病？舌下脉络青紫提示患了哪些疾病？舌质淡白提示患了哪些疾病？舌颤动不止提示患了哪些疾病？苔薄黄而滑提示患了哪些疾病？苔薄黄而干提示患了哪些疾病？吞咽困难提示患了哪些疾病？语音异常提示患了哪些疾病？声音嘶哑提示患了哪些疾病？咽喉异物感提示患了哪些疾病？失语提示患了哪些疾病？谵语提示患了哪些疾病？语颤增强提示患了哪些疾病？突然失语提示患了哪些疾病？双侧语颤减弱提示患了哪些疾病？发生在颈部手术之后的声音嘶哑提示患了哪些疾病？声音嘶哑，伴有心脏明显增大提示患了哪些疾病？咽喉疼痛提示患了哪些疾病？长期声音嘶哑，且无明显进行性加重提示患了哪些疾病？粗声性咳嗽提示患了哪些疾病？咳嗽伴脓痰提示患了哪些疾病？咳嗽伴咯血提示患了哪些疾病？咳嗽伴粉红色泡沫痰提示患了哪些疾病？咳嗽伴胸痛提示患了哪些疾病？咳嗽伴杵状指提示患了哪些疾病？咳嗽伴高热提示患了哪些疾病？咳嗽伴哮鸣音提示患了哪些疾病？白天咳嗽提示患了哪些疾病？夜间咳嗽频繁提示患了哪些疾病？打呼噜提示患了哪些疾病？双吸气呼吸提示患了哪些疾病？端坐呼吸提示患了哪些疾病？潮式呼吸提示患了哪些疾病？叹息呼吸提示患了哪些疾病？深大呼吸提示患了哪些疾病？憋气提示患了哪些疾病？双肺底肺泡，呼吸音减弱提示患了哪些疾病？粗糙性呼吸音提示患了哪些疾病？唇疳提示患了哪些疾病？唇疳提示患了哪些疾病？唇核提示患了哪些疾病？唇色泛青提示患了哪些疾病？唇色发白提示患了哪些疾病？唇色黯黑而浊提示患了哪些疾病？唇部出现压之褪色的毛斑点提示患了哪些疾病？上唇苍白泛青提示患了哪些疾病？下唇变苍白提示患了哪些疾病？唇厚提示患了哪些疾病？黄瓜为什么要与猪肉、虾米或鲤鱼等搭配？香菜为什么要与黄豆或猪大肠搭配？豆腐为什么要和鱼或海带搭配？肉类食品为什么要与蔬菜搭配？烧烤食物为什么要与萝卜或玉米糠搭配？苦瓜或苦菜为什么要与猪肝搭配？玉米食用前为什么要加碱处理？芦笋为什么要与百合或冬瓜等搭配？土豆为什么要与牛肉搭配？卷心菜为什么要与木耳或虾米等搭配？辣椒为什么要与豆腐干或小虾、苦瓜等搭配？核桃仁为什么常与山楂或芹菜等搭配？百合为什么常与绿豆或鸡蛋黄等搭配？南瓜花为什么常与鸡蛋搭配？莲子为什么常与枸杞、鸭、桂圆或猪肚等搭配？菠菜为什么常与碱性食物或猪血、猪肝等搭配？无花果为什么常与猪蹄或猪肠等搭配？黄花菜为什么常与猪肉或鸡蛋等搭配？茉莉花为什么常与银耳或鸡肉等搭配？金银花为什么常与莲子或芦根等搭配？桂花为什么常与鸭肉或核桃仁等搭配？牡丹花为什么常与桂鱼或鸡肉搭配？菜花为什么常与猪肉或玉米等搭配？金雀花为什么常与竹笋或鸡肉等搭配？荸荠为什么常与香菇或黑木耳等搭配？丝瓜为什么常与鸡蛋或虾米等搭配？胭脂菜为什么常与猪蹄或母鸡等搭配？月季花为什么常与大虾或蚕豆等搭配？玉兰花为什么常与鲫鱼或兔肉等搭配？海味食品为什么不可以与洋葱、菠菜、竹笋同食？牛奶为什么不可以与巧克力同食？牛肉为什么不可以与栗子同食？海味为什么不可以与含鞣酸水果同食？山楂为什么不可以与猪肝、黄瓜等食物合用？豆腐为什么不可以与葱同吃？喝豆浆为什么不可以冲鸡蛋、红糖？食物治病问答 苹果怎样吃治慢性气管炎？橘子怎样吃治慢性肺炎？菠萝怎样吃治慢性支气管炎？大米怎样吃治慢性支气管炎？小麦怎样吃治慢性气管炎？豆腐怎样吃治支气管炎？冬瓜怎样吃治肺脓疡？竹笋怎样吃治气管炎？

百合怎样吃治肺结核？莴苣怎样吃治肺结核？菠菜怎样吃治肺结核？白菜怎样吃治肺燥咳嗽？茭白怎样吃治慢性气管炎？唇上翘提示患了哪些疾病？唇肥提示患了哪些疾病？唇色惨白伴有呕吐提示患了哪些疾病？唇白，饮食较少，伴有咳嗽提示患了哪些疾病？孕妇唇白提示患了哪些疾病？唇色紫暗，呼吸急促提示患了哪些疾病？唇色紫黑焦干提示患了哪些疾病？唇色淡红提示患了哪些疾病？唇红异常如樱桃提示患了哪些疾病？紫红唇多为血淤提示患了哪些疾病？眼睛微陷提示患了哪些疾病？眼睛下陷眼眶内提示患了哪些疾病？眼皮抽搐提示患了哪些疾病？眼睑黯黑提示患了哪些疾病？上眼睑挛缩提示患了哪些疾病？眼窝下陷提示患了哪些疾病？眼球震颤，早轻晚重提示患了哪些疾病？双眼球发生内斜提示患了哪些疾病？白眼球常有片状出血提示患了哪些疾病？白眼球常出现小红点提示患了哪些疾病？白眼球呈蓝白色提示患了哪些疾病？白眼球上出现绿色斑点提示患了哪些疾病？瞳孔散大提示患了哪些疾病？瞳孔对光反射消失，瞳孔充分散大提示患了哪些疾病？瞳孔呈乳白色提示患了哪些疾病？瞳孔发青提示患了哪些疾病？瞳孔呈灰黄色提示患了哪些疾病？瞳孔呈针尖样大小提示患了哪些疾病？两侧瞳孔缩小提示患了哪些疾病？两侧瞳孔扩大，伴有多汗提示患了哪些疾病？长圆形瞳孔提示患了哪些疾病？多边形瞳孔提示患了哪些疾病？椭圆形的瞳孔提示患了哪些疾病？视力下降提示患了哪些疾病？眼睛疲劳提示患了哪些疾病？幼年时斜视，屈光不正提示患了哪些疾病？视力急剧下降提示患了哪些疾病？视力减退或丧失提示患了哪些疾病？眼睛痒涩提示患了哪些疾病？双眼奇痒提示患了哪些疾病？眼发花发黑提示患了哪些疾病？眼球外突并有喘息提示患了哪些疾病？双侧眼睑下垂提示患了哪些疾病？两瞳孔大小不等提示患了哪些疾病？昏睡露睛提示患了哪些疾病？眼泪过多提示患了哪些疾病？耳朵流液提示患了哪些疾病？耳流脓提示患了哪些疾病？耳疼提示患了哪些疾病？耳聋提示患了哪些疾病？耳枯萎皱薄提示患了哪些疾病？耳厚且白提示患了哪些疾病？耳廓红赤提示患了哪些疾病？耳廓潮红流液提示患了哪些疾病？耳朵呈白色提示患了哪些疾病？耳色暗红多有淤血提示患了哪些疾病？耳色淡白提示患了哪些疾病？耳轮青白提示患了哪些疾病？耳色发黑提示患了哪些疾病？黄色鼻涕提示患了哪些疾病？黄绿色鼻涕提示患了哪些疾病？腥臭鼻涕提示患了哪些疾病？清鼻涕提示患了哪些疾病？血性鼻涕提示患了哪些疾病？鼻塞提示患了哪些疾病？鼻头发红提示患了哪些疾病？鼻部皮肤红肿、灼痛提示患了哪些疾病？鼻部色白提示患了哪些疾病？青少年白发提示患了哪些疾病？红发提示患了哪些疾病？黄发提示患了哪些疾病？额部污浊有斑点提示患了哪些疾病？额上部出现异常色泽提示患了哪些疾病？额上部晦暗，发际下沿有污浊斑点提示患了哪些疾病？突发性的剧烈头痛提示患了哪些疾病？中老年人剧烈头痛提示患了哪些疾病？中等程度的头痛提示患了哪些疾病？头昏、呕吐和头痛提示患了哪些疾病？头晕伴呕吐、头痛或口周麻木提示患了哪些疾病？在坐船或乘车时发生眩晕提示患了哪些疾病？头部胀痛提示患了哪些疾病？头部搏动性跳痛提示患了哪些疾病？头晕提示患了哪些疾病？昏迷提示患了哪些疾病？头部阵发性电击式剧痛提示患了哪些疾病？前头痛提示患了哪些疾病？顶部头痛提示患了哪些疾病？发作性头痛提示患了哪些疾病？侧部头痛提示患了哪些疾病？枕部头痛提示患了哪些疾病？全头痛提示患了哪些疾病？偏头痛提示患了哪些疾病？前额头痛提示患了哪些疾病？头痛较轻，且以眩晕为主提示患了哪些疾病？头痛常在下午或晚上发生，看书后更痛提示患了哪些疾病？心前区饱满提示患了哪些疾病？掌面呈绛红色提示患了哪些疾病？手掌均呈朱红色提示患了哪些疾病？手掌呈紫色提示患了哪些疾病？手掌呈白色提示患了哪些疾病？手掌呈黄色提示患了哪些疾病？手掌呈金黄色提示患了哪些疾病？手掌呈蓝色提示患了哪些疾病？手掌呈绿色提示患了哪些疾病？手掌呈黑色提示患了哪些疾病？手掌中间呈褐色提示患了哪些疾病？手掌晦暗无华提示患了哪些疾病？掌色不鲜明，掌上青筋突张提示患了哪些疾病？手掌浮肿，手指麻木提示患了哪些疾病？食指丘比其他丘高提示患了哪些疾病？手掌瘦而硬提示患了哪些疾病？手掌虽厚，却绵软无力提示患了哪些疾病？手掌肌肤柔软细薄提示患了哪些疾病？手指关节肿痛、僵硬提示患了哪些疾病？拇指与食指不能迅速反复接触提示患了哪些疾病？指端红肿、疼痛提示患了哪些疾病？阔甲提示患了哪些疾病？方甲提示患了哪些疾病？梯甲提示患了哪些疾病？窄甲提示患了哪些疾病？卵甲提示患了哪些疾病？倒甲提示患了哪些疾病？凹甲提示患了哪些疾病？红斑甲提示患了哪些疾病？指甲弧线变明显且宽者提示患了哪些疾病？指甲下有裂片出血提示患了哪些疾病？指甲纵脊成串珠状提示患了哪些疾病？指甲纵脊明显提示患了哪些疾病？指甲生长明显缓慢提示患了哪些疾病？指甲上出现横贯的白色线条提示患了哪些疾病？指甲上出现横沟提示患了哪些疾病？指甲根部半月弧太大提示患了哪些疾病？指甲根部半月弧过小或没有提示患了哪些疾病？拇指指甲下端呈灰色波浪状提示患了哪些疾病？指甲呈云母片样层状分离提示患了哪些疾病？指甲呈现

纵向红色条纹提示患了哪些疾病？指甲根部生长出数根黑色线条，提示患了哪些疾病？四季养生法春季食养有哪些？夏季食养有哪些？秋季食养有哪些？冬季食养有哪些？春季应该怎样养生？夏季应该怎样养生？秋季应该怎样养生？冬季应该怎样养生？传统疗法问答叩齿保健的方法是怎样的？梳头保健的方法是怎样的？怎样通过搓涌泉穴来健肾？唾液有怎样的保健功效？怎样通过揉腹来保健？健肾怎样通过对耳的刺激来健肾？太极拳疗法对治疗肺病有效吗？用五行疗法怎样治肺病？养肺功的操作方法是怎样的？矽肺的气功疗法有哪些内容？足部按摩疗法操作？足部按摩的操作步骤是怎样的？足部按摩的注意事项有哪些？鼻部按摩疗法怎样操作？药物按摩疗法怎样操作？肺炎的针灸疗法怎样操作？肺病的针灸疗法怎样操作？肺结核咯血的针灸疗法怎样操作？肺结核的针灸疗法怎样操作？肺纤维化的拔罐疗法怎样操作？肺气肿的拔罐疗法怎样操作？肺结核的拔罐疗法怎样操作？肺结核的刮痧疗法怎样操作？肺纤维化的点穴疗法怎样操作？哮喘的点穴疗法怎样操作？慢性肝炎的按摩疗法怎样操作？肝纤维化的按摩疗法怎样操作？肝肿大的按摩疗法怎样操作？肝硬化的按摩疗法怎样操作？酒精性肝硬化的按摩疗法怎样操作？击掌有什么样的保健作用？吹掌有什么样的保健作用？转膝有什么样的保健作用？足浴有哪些好处？敲脚有哪些好处？晃脚有哪些好处？提肛有哪些好处？什么是强壮功？什么是诱导功？什么是拍打功？身心养生法中医学的精神养生指的是什么？养花有着怎样的养生之道？养鸟有些怎样的养生？钓鱼有着怎样的养生之道？为什么说音乐也可以养生？音乐有哪些治病的功用？跳舞有着怎样的养生之道？历代名人养生法中医名家有哪些食养食疗经验？孔子长寿的原因是什么？老子有着怎样的养生观？墨子有着怎样的养生秘笈？怎样从《龟虽寿》看曹操的养生观？苏东坡有着怎样的养生法？陆游的养生四法则是什么？药王养生四秘诀是什么？白居易的健康病历诗是什么？朱丹溪的色欲观有什么内容？乾隆有着怎样的养生之道？康熙的保健秘诀是什么？蒲松龄的养生法是什么？曾国藩的养生之道是什么？画家高桐轩的“十乐”指的是什么？马寅初教授有着怎样的健身法？书画家的长寿秘诀有哪些？猪油怎么治肺燥干咳？猪肝怎样吃治肺结核？羊肉怎样吃治肺寒咳嗽？羊胆怎样吃治肺结核？鸭肉怎样吃治哮喘？鸡肉怎样吃治肺结核？牛奶怎样吃治肺结核？鸡蛋怎样吃治肺结核？燕窝怎样吃治慢性气管炎？香菇怎样吃治肝炎？金针菇怎样吃治肝炎？口蘑怎样吃治肝炎？甲鱼怎样吃治肝炎？鲫鱼怎样吃治肝炎？鲤鱼怎样吃治肝炎？鳊鱼怎样吃治肝炎？带鱼怎样吃治肝炎？黄鱼怎样吃治肝炎？鸡肉怎样吃治肝炎？冬菇怎样吃治慢性肝炎？栗子怎样吃治慢性肝炎？茭白怎样吃治慢性肝炎？青椒怎样吃治慢性肝炎？板蓝根怎样吃治病毒性肝炎？香附怎样吃治病毒性肝炎？枸杞怎样吃治病毒性肝炎？首乌怎样吃治病毒性肝炎？桃仁怎样吃治病毒性肝炎？鸡蛋怎样吃治急性黄疸型肝炎？猪胆怎样吃治急性黄疸型肝炎？牛胆怎样吃治急性黄疸型肝炎？乌龙茶怎样治脂肪肝？荷叶怎样吃治脂肪肝？绞股蓝怎样吃治脂肪肝？玉米芯怎样吃治脂肪肝？芹菜怎样吃治脂肪肝？豆奶怎样喝治脂肪肝？党参怎样吃治脂肪肝？冬虫夏草怎样吃治脂肪肝？葛花怎样吃治脂肪肝？陈皮怎样吃治肝硬化？黄芪怎样吃治肝硬化？白茅根怎样吃治肝硬化？丹参怎样吃治肝硬化？瘦猪肉怎样吃治肝硬化？乌龟怎样吃治肝硬化？鳖甲怎样吃治肝硬化？荔枝怎样吃治老年性尿失禁？黄芪怎样吃治老年性尿失禁？覆盆子怎样吃治老年性尿失禁？核桃怎样吃治老年性尿失禁？白果怎样吃治老年性尿失禁？鱼鳔怎么治老年性尿失禁？猪肾怎样吃治老年性尿失禁？狗肉怎样吃治老年性尿失禁？羊肉怎样吃治老年性尿失禁？鸡肠怎样吃治老年性尿失禁？荠菜怎样吃治急性前列腺炎？马齿苋怎样吃治急性前列腺炎？风尾草怎样吃治急性前列腺炎？绿豆芽怎样吃治急性前列腺炎？赤小豆怎样吃治急性前列腺炎？甘蔗怎样吃治急性前列腺炎？山药怎样吃治慢性前列腺炎？藕粉怎样吃治慢性前列腺炎？淡菜怎样吃治慢性前列腺炎？鲫鱼怎样吃治慢性前列腺炎？羊肾怎样吃治慢性前列腺炎？猪肚怎样吃治慢性前列腺炎？乌骨鸡怎样吃治慢性前列腺炎？山楂怎样吃治前列腺肥大？川牛膝怎样吃治前列腺肥大？丹参怎样吃治前列腺肥大？泽兰怎样吃治前列腺肥大？蝼蛄怎样吃治前列腺肥大？黄芪怎样吃治前列腺肥大？白茅根怎样吃治前列腺肥大？核桃怎样吃治前列腺肥大？白茯苓怎样吃治前列腺肥大？车前子怎样吃治前列腺肥大？牡蛎怎样吃治前列腺肥大？乌骨鸡怎样吃治前列腺肥大？莴苣怎样吃治慢性肾炎？芹菜怎样吃治慢性肾炎？玉米怎样吃治慢性肾炎？赤小豆怎样吃治慢性肾小球肾炎？黄芪怎样吃治慢性肾小球肾炎？生姜怎样吃治慢性肾小球肾炎？鲤鱼怎样吃治慢性肾小球肾炎？羊肾怎样吃治慢性肾小球肾炎？芹菜怎样吃治肾炎水肿？白菜怎样吃治急性肾炎水肿？马齿苋怎样吃治肾结核？活血丹怎样吃治肾结石？糯米怎样吃治肾炎蛋白尿？蚕豆怎样吃治肾炎蛋白尿？杏怎样吃治肺结核？梨怎样吃治慢性气管炎？大蒜怎样吃治肾炎？胡椒怎样吃治肾炎？茵陈蒿怎样吃治肾炎？菠萝怎样吃治肾炎？白菜怎样吃治肾

炎？冬瓜怎样吃治肾炎？葫芦怎样吃治肾炎？竹笋怎样吃治肾炎？葡萄怎样吃治慢性肾炎？山楂怎样吃治肾炎？豆腐皮怎样吃治肾炎？狗肾怎样吃治肾炎？荠菜怎样吃治急性肾炎？大枣怎样吃治慢性肾炎？荔枝怎样吃治慢性肾炎？西瓜怎样吃治慢性肾炎？哈密瓜怎样吃治慢性肾炎？橘子怎样吃治慢性肾炎？栗子怎样吃治慢性肾炎？花生怎样吃治慢性肾炎？人参怎样吃治慢性肾炎？羊奶怎样吃治慢性肾炎？鸭肉怎样吃治慢性肾炎？甲鱼怎样吃治慢性胃炎？白茅根怎样吃治肾盂肾炎？桑葚怎样吃治急性肾小球肾炎？糯米怎样吃治肾炎尿蛋白？花生怎样吃治肾炎尿蛋白？萝卜怎样吃治肾炎尿蛋白？人乳怎样吃治肾炎尿蛋白？猪肾怎样吃治肾炎尿蛋白？荠菜怎样吃治肾炎血尿？西瓜怎样吃治肾炎血尿？黄瓜怎样吃治肾炎水肿？西瓜怎样吃治肾炎水肿？桃子怎样吃治肾炎水肿？活血丹怎样吃治肾炎水肿？益母草怎样吃治肾炎水肿？薄荷怎样吃治肾炎水肿？冬瓜怎样吃治肾炎水肿？鹌鹑怎样吃治肾炎水肿？洋葱怎样吃治肾结石？荠菜怎样吃治肾结核？豆腐怎样吃治肾结核？鱼腥草怎样吃治肾病综合征？胡桃仁怎样吃治肾虚？栗子怎样吃治肾虚？桑葚怎样吃治肾虚水肿？豆腐怎样吃治肾癌？食物保健功效 核桃有什么养生保健功效？龙眼有什么养生保健功效？香蕉有什么养生保健功效？苹果有什么养生保健功效？荔枝有什么养生保健功效？西瓜有什么养生保健功效？橘子有什么养生保健功效？桃子有什么养生保健功效？葡萄有什么养生保健功效？猕猴桃有什么养生保健功效？梨有什么养生保健功效？菠萝有什么养生保健功效？草莓有什么养生保健功效？荸荠有什么养生保健功效？柿子有什么养生保健功效？山楂有什么养生保健功效？樱桃有什么养生保健功效？桑葚有什么养生保健功效？杏有什么养生保健功效？柚有什么养生保健功效？柑有什么养生保健功效？橙有什么养生保健功效？花生有什么养生保健功效？松子有什么养生保健功效？无花果有什么养生保健功效？粳米有什么养生保健功效？糯米有什么养生保健功效？玉米有什么养生保健功效？荞麦有什么养生保健功效？燕麦有什么养生保健功效？小麦有什么养生保健功效？番薯有什么养生保健功效？土豆有什么养生保健功效？大豆有什么养生保健功效？薏苡仁有什么养生保健功效？南瓜有什么养生保健功效？蚕豆有什么养生保健功效？扁豆有什么养生保健功效？绿豆有什么养生保健功效？芝麻有什么养生保健功效？韭菜有什么养生保健功效？芹菜有什么养生保健功效？茄子有什么养生保健功效？菠菜有什么养生保健功效？黄花菜有什么养生保健功效？丝瓜有什么养生保健功效？胡萝卜有什么养生保健功效？豆腐有什么养生保健功效？黄瓜有什么养生保健功效？冬瓜有什么养生保健功效？竹笋有什么养生保健功效？山药有什么养生保健功效？魔芋有什么养生保健功效？鸡蛋有什么养生保健功效？鸡肉有什么养生保健功效？鸭肉有什么养生保健功效？鹅肉有什么养生保健功效？鸽肉有什么养生保健功效？雀肉有什么养生保健功效？猪肉有什么养生保健功效？猪肝有什么养生保健功效？猪肾有什么养生保健功效？猪皮有什么养生保健功效？兔肉有什么养生保健功效？桂鱼有什么养生保健功效？黑鱼有什么养生保健功效？鲢鱼有什么养生保健功效？鲤鱼有什么养生保健功效？鲫鱼有什么养生保健功效？带鱼有什么养生保健功效？泥鳅有什么养生保健功效？黄鳝有什么养生保健功效？虾有什么养生保健功效？葱有什么养生保健功效？生姜有什么养生保健功效？大蒜有什么养生保健功效？辣椒有什么养生保健功效？胡椒有什么养生保健功效？芫荽有什么养生保健功效？味精有什么养生保健功效？醋有什么养生保健功效？盐有什么养生保健功效？蜂蜜有什么养生保健功效？茶叶有什么养生保健功效？白酒有什么养生保健功效？食物的毒性禁忌 糯米有哪些毒性和禁忌？玉米有哪些毒性和禁忌？高粱有哪些毒性和禁忌？粳米有哪些毒性和禁忌？粟米有哪些毒性和禁忌？黑米有哪些毒性和禁忌？黄豆有哪些毒性和禁忌？绿豆有哪些毒性和禁忌？赤小豆有哪些毒性和禁忌？扁豆有哪些毒性和禁忌？蚕豆有哪些毒性和禁忌？黑豆有哪些毒性和禁忌？花生有哪些毒性和禁忌？芝麻有哪些毒性和禁忌？葵花子有哪些毒性和禁忌？韭菜有哪些毒性和禁忌？旱芹有哪些毒性和禁忌？苦菜有哪些毒性和禁忌？菠菜有哪些毒性和禁忌？茼蒿有哪些毒性和禁忌？香菜有哪些毒性和禁忌？油菜有哪些毒性和禁忌？白菜有哪些毒性和禁忌？小白菜有哪些毒性和禁忌？圆白菜有哪些毒性和禁忌？苋菜有哪些毒性和禁忌？芋头有哪些毒性和禁忌？番薯有哪些毒性和禁忌？山药有哪些毒性和禁忌？萝卜有哪些毒性和禁忌？胡萝卜有哪些毒性和禁忌？马铃薯有哪些毒性和禁忌？莲藕有哪些毒性和禁忌？竹笋有哪些毒性和禁忌？荸荠有哪些毒性和禁忌？洋葱有哪些毒性和禁忌？大蒜有哪些毒性和禁忌？冬瓜有哪些毒性和禁忌？黄瓜有哪些毒性和禁忌？南瓜有哪些毒性和禁忌？丝瓜有哪些毒性和禁忌？苦瓜有哪些毒性和禁忌？番茄有哪些毒性和禁忌？茄子有哪些毒性和禁忌？辣椒有哪些毒性和禁忌？香菇有哪些毒性和禁忌？金针菇有哪些毒性和禁忌？猴头菇有哪些毒性和禁忌？蘑菇有哪些毒性和禁忌？黑木耳有哪些毒性和禁忌？银耳有哪些毒

性和禁忌？四季豆有哪些毒性和禁忌？豌豆有哪些毒性和禁忌？豇豆有哪些毒性和禁忌？紫菜有哪些毒性和禁忌？石花菜有哪些毒性和禁忌？苜蓿有哪些毒性和禁忌？薄荷有哪些毒性和禁忌？蜂斗菜有哪些毒性和禁忌？藿香有哪些毒性和禁忌？桔梗有哪些毒性和禁忌？蕨菜有哪些毒性和禁忌？芥菜有哪些毒性和禁忌？歪头菜有哪些毒性和禁忌？夏枯草有哪些毒性和禁忌？仙人掌有哪些毒性和禁忌？鱼腥草有哪些毒性和禁忌？马齿苋有哪些毒性和禁忌？罗勒有哪些毒性和禁忌？款冬有哪些毒性和禁忌？蒲公英有哪些毒性和禁忌？委陵菜有哪些毒性和禁忌？猪毛菜有哪些毒性和禁忌？酢浆草有哪些毒性和禁忌？水芹有哪些毒性和禁忌？水蓼有哪些毒性和禁忌？水葫芦有哪些毒性和禁忌？小根蒜有哪些毒性和禁忌？豆槐有哪些毒性和禁忌？葛有哪些毒性和禁忌？榆钱有哪些毒性和禁忌？苕菜有哪些毒性和禁忌？灰菜有哪些毒性和禁忌？麦冬有哪些毒性和禁忌？番薯叶有哪些毒性和禁忌？龙芽草有哪些毒性和禁忌？冬虫夏草有哪些毒性和禁忌？芡实有哪些毒性和禁忌？何首乌有哪些毒性和禁忌？薇菜有哪些毒性和禁忌？小黄花菜有哪些毒性和禁忌？紫苏有哪些毒性和禁忌？笔管草有哪些毒性和禁忌？野韭菜有哪些毒性和禁忌？莼菜有哪些毒性和禁忌？鸭跖草有哪些毒性和禁忌？茅根有哪些毒性和禁忌？芦豆苗有哪些毒性和禁忌？酸模叶蓼有哪些毒性和禁忌？落葵有哪些毒性和禁忌？菱蒿有哪些毒性和禁忌？茵陈蒿有哪些毒性和禁忌？香椿有哪些毒性和禁忌？枸杞菜有哪些毒性和禁忌？山莴苣有哪些毒性和禁忌？播娘蒿有哪些毒性和禁忌？慈姑有哪些毒性和禁忌？地耳有哪些毒性和禁忌？鹅肠菜有哪些毒性和禁忌？裙带菜有哪些毒性和禁忌？芒果有哪些毒性和禁忌？梨有哪些毒性和禁忌？苹果有哪些毒性和禁忌？橘有哪些毒性和禁忌？葡萄有哪些毒性和禁忌？枇杷有哪些毒性和禁忌？

章节摘录

食物药物养生篇中医食疗药性问答寒性食物有哪些？淡豆豉、马齿苋、公英、酱、苦瓜、苦菜、莲藕、蟹、蕹菜、食盐、甘庶、蕃茄、柿子、茭白、蕨菜、荸荠、紫菜、海藻、海带、竹笋、慈菇、西瓜、甜瓜、香蕉、猪肠、桑葚、蛭肉、柚、瓠瓜、冬瓜、黄瓜、田螺。热性食物有哪些？芥子、肉桂、辣椒、花椒。温性食物有哪些？韭菜、小茴香、刀豆、生姜、葱、芥菜、香菜、油菜子、韭子、香花菜、大蒜、南瓜、木瓜、高粱、糯米、酒、醋、龙眼肉、杏子、杏仁、桃、樱桃、石榴、乌梅、荔枝、栗子、大枣、胡桃仁、鹿肉、雀、鳝鱼、淡菜、虾、蚶、鱮鱼、鲢鱼、草鱼、海参、熊掌、鸡肉、羊肉、羊乳、狗肉、猪肝、猪肚、火腿、猫肉、鹅蛋、香椽、佛手、薤白、橘子。凉性食物有哪些？茄子、白萝卜、冬瓜子、冬瓜皮、丝瓜、油菜、菠菜、苋菜、芹菜、小米、大麦、绿豆、豆腐、小麦、柑、苹果、梨、枇杷、橙子、西瓜皮、丰亡果、橘、槐花、菱角、薏仁、茶叶、蘑菇、猪皮、鸭蛋、荞麦。平性食物有哪些？洋葱、萝卜子、白薯、藕节、南瓜子、土豆、黄花菜、香蕈、芥菜、香椿、青蒿、大头菜、元白菜、芋头、扁豆、豌豆、胡萝卜、白菜、豇豆、黑大豆、赤小豆、蚕豆、黄豆、粳米、玉米、陈仓米、落花生、白果、百合、橄榄、白砂糖、桃仁、李仁、酸枣仁、莲子、黑芝麻、榛子、荷叶、无花果、李子、葡萄、白木耳、木耳、海蜇、黄鱼、泥鳅、鲳鱼、青鱼、鳊鱼、塘风鱼、鲤鱼、猪肺、猪心、猪肉、猪肾、鹅肉、龟肉、鳖肉、猪蹄、白鸭肉、鲫鱼、鸡蛋、鸽蛋、燕窝、鳗鲡鱼、鹌鹑、鹌蛋、蜂蜜、蜂乳、榧子、芡实、牛肉、牛奶。酸性食物有哪些？蕃茄、木瓜、马齿苋、醋、赤小豆、蜂乳、柑、橄榄、柠檬、杏、梨、枇杷、橙子、桃、山楂、椰子瓢、石榴、乌梅、荔枝、橘、柚、芒果、李子、葡萄、蹲鱼、猫肉、香椽、佛手。苦性食物有哪些？苦瓜、苦菜、大头菜、香椿、淡豆豉、公英、槐花、香椽、佛手、薤白、慈菇、酒、醋、荷叶、茶叶、杏仁、百合、白果、桃仁、李仁、海藻、猪肝。辛性食物有哪些？生姜、葱、芥菜、香菜、白萝卜、洋葱、芥子、油菜子、香花菜、油菜、萝卜子、大蒜、青蒿、大头菜、芋头、芹菜、韭子、肉桂、辣椒、花椒、茴香、韭菜、薤白、香椽、陈皮、佛手、酒。甘性食物有哪些？莲藕、茄子、蕹菜、蕃茄、茭白、蕨菜、白萝卜、冬瓜子、丝瓜、洋葱、竹笋、香花菜、萝卜子、藕节、土豆、菠菜、芥菜、黄花菜、青蒿、大头菜、南瓜、洋白菜、芋头、扁豆、豌豆、胡萝卜、白菜、芹菜、瓠瓜、冬瓜、冬瓜皮、黄瓜、豇豆、肉桂、豆腐、黑大豆、绿豆、赤小豆、黄豆、薏仁、蚕豆、刀豆、荞麦、高粱、粳米、糯米、玉米、小米、陈仓米、大麦、小麦、木耳、蘑菇、白薯、蜂蜜、蜂乳、白木耳、牛奶、羊乳、甘蔗、柿子、橄榄、柑、苹果、荸荠、杏子、百合、梨、落花生、白砂糖、白果、陈皮、桃仁、西瓜、西瓜皮、甜瓜、菱角、山楂、李仁、香蕉、桃、椰子瓢、罗汉果、樱桃、桑葚、荔枝、黑芝麻、榛子、橘、柚、芒果、栗子、大枣、无花果、酸枣仁、莲子、李子、葡萄、胡桃子、龙眼肉、百合、黄鱼、泥鳅、鲳鱼、青鱼、鱮鱼、鲢鱼、鳗鲡鱼、鳊鱼、龟肉、鳖肉、塘风鱼、鲤鱼、鲫鱼、田螺、鳝鱼、虾、海马蚶、酒、猪肺、猪肠、猪肉、猪髓、猪皮、猪蹄、猪肝、猪肚、羊肉、鹿肉、猫肉、鸡肉、鹅肉、蛭肉、牛肉、白鸭肉、紫河车、雀、鸽蛋、猪心、鹌鹑、鹌蛋、熊掌、火腿、鸭蛋、燕窝、枸杞子、榧子、南瓜子、芡实、香蕈。咸性食物有哪些？苋菜、大酱、食盐、小米、大麦、紫菜、海蜇、海藻、海带、蟹、海参、田螺、猪肉、猪髓、猪肾、猪蹄、猪血、猪心、鳊鱼、淡菜、火腿、熊掌、蛭肉、龟肉、白鸭肉、狗肉、鸽蛋。三餐有哪些标准？别小看这“一日三餐”，它不仅是人们为了生存而每日务必完成的进食任务，更主要的是，它还关系到人体的健康与长寿。故“一日三餐”历来是养生学所重视的内容之一。三餐合理是指每日早、中、晚三餐分配要适应生理状况和工作需要。一般情况下，还是应该提倡“早饭宜好，午饭宜饱，晚饭宜少”。1.早饭宜好早餐应该以质量为主，而不是以数量为主。早餐的营养价值宜高一些，其所摄取的营养量应占一天所需要的整个营养量的1/3以上。如果早餐吃得太少，或虽然吃得不少，但食物选择不当，都会使人精神不振，降低工作效率。营养学研究证明，早餐是人一天中最重要的一顿饭，每日吃一顿丰富的早餐，可使人健康长寿。美国加州大学最近进行的一次研究发现，在7000名接受研究的男女中，习惯不吃早餐的人，早期死亡率高达40%。另外，美国霍普金斯大学的一次以80-90岁老人为对象的研究，则发现他们长寿的惟一共同点是每天吃一顿营养丰富的早餐。尤其是正在长身体的中小学生和高等学校的学生，更应重视早餐。据调查，每天吃早餐的小儿比不吃早餐的儿童身体发育要好得多。

《中医食疗养生1088问》

编辑推荐

《中医食疗养生1088问》由中国画报出版社出版。

《中医食疗养生1088问》

精彩短评

- 1、内容真心没什么用，感觉不适合
- 2、中医食疗养生1088问
- 3、老爸买的，他说不错。
- 4、很好，就是不知道有没有错的地方
- 5、这本书是不错的选择
- 6、好书读书关于高速的英语多少
- 7、内容很丰富，长知识，有空慢慢看。
- 8、食疗的东西枯燥是一定的 看的进去还是不错的
- 9、就冲这厚度也值了

《中医食疗养生1088问》

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：www.tushu111.com