

《中医食疗学》

图书基本信息

书名：《中医食疗学》

13位ISBN编号：9787801566546

10位ISBN编号：7801566548

出版时间：2009-9

出版社：中国中医药出版社

作者：倪世美 编

页数：449

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

《中医食疗学》

内容概要

《中医食疗学(供中医药类专业用)》是中医药学的重要组成部分。本教材供高等中医药院校中医养生康复专业作为专业课教材使用，其他专业方向作为选修课使用。中医食疗历史悠久，源远流长，深入发掘、研究中医食疗的精华，结合现代研究理论与成果，并与相关学科融会贯通，使食疗与食养有机结合，无病时用于养生，有病时用于治疗，病后用于康复，强身健体，延年益寿，是当今方兴未艾的一个重要研究课题，具有现实意义与社会意义。

本教材的立足点是创新，在组织结构、内容安排及形式体例方面适应多样化教学的需要，体现素质教育和创新能力、实践能力的培养，为学生知识、能力、素质协调发展创造条件，并总结了中医食疗学教材建设过程中的经验与不足，充分听取了各中医药院校使用原教材（新世纪全国高等中医药院校创新教材《中医食疗学(供中医药类专业用)》，中国中医药出版社，2004年9月版）的意见和建议，对原教材作了较大的修改和补充，充分体现中医食疗理论与现代研究的成果，与临床应用相结合，以防病治病为目的，在广泛收集资料的基础上，按照科学性、实用性、先进性、系统性要求进行编写，使本教材更能适合大多数中医药院校教学的需要。

《中医食疗学》

书籍目录

上篇 总论 第一章 中医食疗发展概况 第一节 中医食疗学概念及内容 第二节 中医食疗学发展简史 第二章 中医食疗理论基础 第一节 食疗的基本原则 第二节 治法理论 第三节 食物的配伍 第四节 食物的选择 第五节 食疗禁忌 第三章 中医食疗常用食物分类 第一节 形态与加工方式的分类 第二节 按作用分类 第四章 不同人群食养 第一节 正常人群的食养 第二节 老年人食养 第三节 儿童食养 第四节 孕妇食养 第五章 不同体质食疗 第一节 阳虚体质人群的食疗 第二节 阴虚体质人群的食疗 第三节 气虚体质人群的食疗 第四节 血虚体质人群的食疗 第五节 痰湿体质人群的食疗 第六节 瘀血体质人群的食疗 第七节 气郁体质人群的食疗 第八节 湿热体质人群的食疗 第六章 不同需要的食养 一、润肤养颜类 二、延年益寿类 三、健美减肥类 四、美发乌发类 五、强身健体类 六、增加免疫力类 七、增强记忆力类 中篇 食物的性能与应用 第一章 解表食物 葱白(《神农本草经》) 生姜(《名医别录》) 胡荽(《食疗本草》) 菊花(《神农本草经》) 香薷(《名医别录》) 薄荷(《新修本草》) 桑叶(《神农本草经》) 葛根(《神农本草经》) 紫苏(《名医别录》) 淡豆豉(《名医别录》) 白芷(《神农本草经》) 第二章 止咳平喘食物 梨(《名医别录》) 柿饼(《日用本草》) 罗汉果(《岭南采药录》) 甜杏仁(《本草从新》) 枇杷(《名医别录》) 白果(《日用本草》) 苦杏仁(《神农本草经》) 紫苏子(《本草经集注》) 第三章 化痰食物 莱菔(《唐本草》) 茼蒿(《嘉祐本草》) 竹笋(《名医别录》) 冬瓜子(《开宝本草》) 丝瓜(《本草纲目》) 芥菜(《名医别录》) 下篇 疾病食疗附录 食物名索引

章节摘录

插图：四、理气法理气法是疏肝理气法与健胃行气和中法的总称。疏肝理气法具有疏肝解郁、理气宽中的作用。如选用佛手、橘皮、玫瑰花、玳玳花、茴香和荔枝核、橘核、香附制成橘核茴香汤、香附橘皮茶、佛手橘皮茶等，用于疝气痛、胸胁胀痛、腹痛等症。健胃行气和中法具有理气健脾、燥湿化痰的作用。如选用橘皮、茯苓、佛手、香橼皮、刀豆、柿蒂、冬瓜子和制半夏制成二陈汤（橘皮、茯苓、制半夏、甘草）、丁香柿蒂汤等，用于湿痰咳嗽、胸膈痞闷、恶心呕吐、噎气吞酸、呃逆不止等症。五、补气健脾法补气健脾法是补气法与健脾法的总称。补气法具有补肺气、益脾气、增强脏腑功能、强壮体质等作用，适用于气虚体质和气虚证病人。如补益肺气法选用大枣、饴糖、蜂蜜、鸡肉和人参、党参、黄芪，制成补虚正气粥、芪参糖等，用于肺虚气弱、喘息短气、语声低怯、易感冒等症。如补益脾气法选用糯米、大枣、猪肚、鸡肉、鹌鹑、山药和党参、白术等，制成大枣粥、山药羹等，用于脾虚、精神困顿、四肢无力、食少便溏等症。健脾法具有健脾除湿、益气升陷等作用，适用于脾虚体质或表现为脾虚证的病人。如健脾除湿法选用莲子、芡实、薏苡仁、赤小豆、扁豆、鲫鱼、鳝鱼和茯苓、白术等，制成莲子猪肚、赤小豆鲤鱼汤等，用于脾虚水湿不运、面浮身重、四肢肿满、肠鸣泄泻等症。如益气升陷法选用鸡肉、羊肉、鸽肉、鲫鱼、大枣、糯米和人参、黄芪、升麻等，制成归芪鸡、人参粥等，用于气短声怯、大便滑泄、脱肛、子宫下垂、胃下垂、崩漏带下等属中气下陷者。如益气摄血法选用花生、大枣、龙眼肉、鳝鱼、墨鱼和黄芪、三七等，制成花生红枣汤、归芪鸡等，用于气不摄血的吐血、便血、齿衄、崩漏等症。六、补血滋阴法补血滋阴法是补血法与滋阴法的总称。补血法具有增强生血机能，补充血液不足和补心养肝、濡养身体等功能，适用于营血生化不足，久病血虚及各种失血后之血虚证。如益气生血法选用胡萝卜、花生、菠菜、大枣、黄鳝、龙眼肉、鸡肉、猪肝、羊肉和黄芪、人参、当归等，制成归参鳝鱼羹、济生当归羊肉汤等，用于气血两虚、面色胱白、晕眩心悸等症。如补血养心法选用龙眼肉、荔枝、大枣、葡萄、猪心、鸡肉和人参、当归、酸枣仁、茯苓等，制成蜜饯姜枣龙眼、归参炖猪心等，用于心血不足、心悸怔忡、健忘失眠等症。如补血养肝法选用胡萝卜、菠菜、猪肝、鸡肝和枸杞、桑椹、何首乌、当归等，制成猪肝炒枸杞苗、桑椹膏、枸杞当归葡萄酒等，用于肝血亏虚、视物昏花、眩晕胁痛、惊惕肉咽、手足麻木等症。

《中医食疗学》

编辑推荐

《中医食疗学(供中医药类专业用)》：新世纪全国高等中医药院校创新教材

精彩短评

- 1、比别的市面上的杂书要好多了 全面
- 2、书很好，内容也很好，很喜欢这本书
- 3、和学校定的一样，价格差不多！性价比较差！
- 4、还不错，要是分类上细点就更好
- 5、有系统性
- 6、超实用的一本书，超实用的一本书
- 7、内容非常好，对健康有帮助，值得购买，下次还来。
- 8、《中医食疗学》这本书主要罗列了各种日常食物的功效主治和用法，可以从症状去查，也可以按食物名称去查，非常实用。对于家庭主妇在饮食安排方面有很大的指导意义，对食疗感兴趣的学生、职场人士、老年人都可以进行翻阅查询，了解自己在饮食方面应该注意的地方，寻找自己的养生之道。
- 9、买3本了，给家里老人家看看，学习调理膳食。
- 10、书还行，就是理论与实际联系再加强就更好了
- 11、内容实用，价格实惠，快递态度好
- 12、因为本身是学中药出身的，但离开这个专业已经太久了，自己平时比较喜欢营养一类的知识，看到这么专业的书想起大学的药膳课，希望自己不是一时兴起，可以坚持下去，学习知识，用饮食健康自己。
- 13、教材嘛，慢慢学！
- 14、没有特色，没有新意。抄出来的书
- 15、但是很复杂，担心没耐心看完啊
- 16、用处很大，全家人的健康都能从中得到维护
- 17、没用，不信你试试
- 18、自己学着点
- 19、正规教科书，学习学习。
- 20、做为专业实际运用很不错！
- 21、书的内容非常好，适合于学习和养生。如果内容能更丰富些就好了
- 22、因为丢了课本，着实心疼了一把，市面上没有再版很惋惜，不过，幸好找到类似内容的书，很满意，除了样子不同，内容还是一样的。每种食疗的记载出处都有，非常好。
- 23、挺满意的书的内容很详尽
- 24、有心可看看
- 25、很好 呵呵
- 26、当当 必须给好评喽
- 27、内容详细，讲得很透彻。
- 28、内容还是不错的，养生，看看
- 29、送货很及时，婆婆很喜欢。谢谢！
- 30、一直都有关注食疗，觉得这书对我很有帮助
- 31、老爸说很好。每天都在看。
- 32、想了解中医食疗就买了
- 33、即使你不懂中医,也能够从本书中得到食疗养生的智慧!值得一读
- 34、昨天就到了，很快，比亚马逊快，绝对是正版的
- 35、翻了翻 还过得去 呵呵
- 36、非常实用的参考书，内容详细，好书要慢慢品尝！
- 37、买了太多的书，还没看完。很不错
- 38、我才下订单没两天 货就到了 而且质量又那么好 关键是服务态度又那么和蔼 你怎么这样呢 你让我有种莫名其妙的感动哦 谢谢啦
- 39、比较好，适合专业人士及喜欢的人。
- 40、还针对每种病情有响应的食疗方案

《中医食疗学》

- 41、新世纪全国高等中医药院校创新教材：中医
- 42、对食物的性质介绍得非常详细 不是读中医的不过平时拿来养生挺不错的 对疾病症状描述的比较详细 自己诊断可能性还是比较大的
- 43、非常值得看的一本书非常值得现在现代人参考学习
- 44、书还可以，跟我想象中的一样，就是介绍内容略微简单，总的还可以
- 45、对我们的生活有一定指导意义
- 46、从介绍看，书不错，我准备作为我班 下学期的教材，要30 - 40本。希望能尽快调剂过来
- 47、不懂中医理论的人也能看懂的书
- 48、不错，医生介绍买的，已经买3本了，给老人家看看。
- 49、很好，尤其是书后的检索表，很有帮助，很方便
- 50、挺适合爱动手的人的
- 51、可做普及读物。
- 52、印刷一般，内容比较严谨，买回来看看，想学点中医养生，给老公和儿子调理饮食
- 53、买来看看，书太贵，不值这个价。
- 54、帮朋友买的，正是他需要的书。
- 55、这本书在如今年代是本作为中医临床或者生活很有帮助的一本书
- 56、书的内容很好，我觉得里面的内容是每个热爱生活都必须学会的
- 57、书本有点烂~版本有点旧
- 58、书还可以，但作为教材，似乎深度不够。
- 59、非常好的食疗教材,介绍上百种食物,非常实用.
- 60、总算能找到本内容较全面的书了.
- 61、饮食之问，营体健身
- 62、原来学营养时，老师就是用的这本书，很实用
- 63、强烈推荐这本书~！！！！！！！！非常好的食疗科普用书~
- 64、这本书很值得我学习
- 65、不错的关于吃书~~，就是内容很多。。要记住啊
- 66、老公说不错，很有用！
- 67、做为一本资料用时查阅不错。只是纸张质量差了点。
- 68、在人类回归自然的年代，食疗养生越来越受到人类的关注。怎样用食疗来养书，这大有学问。这本书虽然是专业的，但是读得懂，用得上。我相信中医食疗会发扬光大，让人类受益匪浅。
- 69、很实用的书，而且知识结构不错。很有用
- 70、这个商品不错哦~纸质很好，印刷也很好
- 71、这本书很实用，是本好书。
- 72、这书不错，只是价格能再低点就好了
- 73、很厚的书，可以从中学习，还没看。
- 74、这书很好，提倡食疗，值得一看。
- 75、中医药类专业用经典教材，也适合爱好者
- 76、爱护健康就要懂得必须的知识。
- 77、专业书、系统、有时间的话多多看看。

章节试读

1、《中医食疗学》的笔记-第16页

推荐古书——《黄帝内经》，《食物本草会纂》（《千金要方》+《食疗草本》），《遵生八笺》。

内容提要——肝病禁辛，心病禁咸，脾病禁酸，肺病禁苦，肾病禁甘。

食疗偏方——

1【胃弱呕吐不能食】：“椒羹面”川椒3钱，白面4两做面条煮食

2【肾弱骨败伤瘦弱无力】：“黑牛髓煎”黑牛髓半斤，生地黄半斤，白沙蜜半斤和匀熬成膏

3【遗精】：莲子

4【消渴症】：南瓜，山药

5【夜盲症】：羊肝，猪肝

《汗法》

6【外感风寒、发热恶寒、无汗等症】：“姜糖饮”“生姜葱白饮”生姜、葱白、芫荽、胡椒、紫苏和杏仁。“胡椒面芫荽拌香干”

【外感风热、发热有汗、头疼口渴、咽喉痛】：“桑叶菊花芦根饮”“连翘芦根薄荷汤”薄荷、葛根、豆豉、菊花、桑叶、芦根和连翘。

《化痰止咳法》

【外感风寒、咳嗽痰清稀】：“生姜三子养亲汤”莱菔子、苏子、白芥子、生姜。

【肺热咳嗽、痰浓稠】：“雪羹汤”荸荠、海带、海藻、冬瓜子和竹沥

7【老年体虚、喘息等症】：“四仁鸡子粥”核桃、花生、鸡蛋、白果和杏仁。

《清热法》

8【内热盛、烦躁口渴、口腔溃疡】：“竹叶芦根栀子汤”“莲心西瓜皮荷叶粥”芦根、西瓜皮、莲心、荷叶、丝瓜、竹叶、山栀子。

【咽喉肿痛、双颌肿大】：“双花绿豆汤”“橄榄菊花饮”鱼腥草、橄榄、野菊花、马齿苋、绿豆、绿豆衣、柿霜、西瓜霜和金银花。

《理气法》

9【疝气痛、胸肋胀痛、腹痛】：“橘核茴香汤”“香附橘皮茶”“佛手橘皮茶”佛手、橘皮、玫瑰花、玳玳花、茴香、荔枝核、橘核、香附。

10【湿痰咳嗽、胸膈痞闷、恶心呕吐、暖气吞酸、呃逆不止】：“二陈汤”“丁香柿蒂汤”橘皮、茯苓、佛手、香椽皮、刀豆、柿蒂、冬瓜子和制半夏。

《补气健脾法》

11【肺虚气弱、喘息短气、语声低怯、易感冒】：“补虚正气粥”“芪参糖”大枣、饴糖、蜂蜜、鸡肉、人参、党参、黄芪。

【脾虚、精神困顿、四肢无力、食少便溏】：“大枣粥”“山药羹”糯米、大枣、猪肚、鸡肉、鹌鹑、山药、党参和白术。

12【水湿不运、面浮身肿、肠鸣腹泻】：“莲子猪肚”“赤小豆鲤鱼汤”莲子、芡实、薏苡仁、赤小豆、扁豆、鲫鱼、鳝鱼、茯苓、白术。

待续

《中医食疗学》

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