

《民间食疗保健秘录》

图书基本信息

书名：《民间食疗保健秘录》

13位ISBN编号：9787504828187

10位ISBN编号：7504828181

出版时间：1998-06

出版社：农村读物出版社

作者：马来宝,等

页数：291

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

书籍目录

目录

上篇 验方集萃篇

一 心血管系统疾病

- (一) 高血压
- (二) 心脏病
- (三) 低血压
- (四) 高血脂

二 呼吸系统疾病

- (一) 感冒
- (二) 咳嗽
- (三) 哮喘
- (四) 肺气肿
- (五) 肺脓肿
- (六) 肺结核
- (七) 支气管炎

三 消化系统疾病

- (一) 胃痛
- (二) 胃炎
- (三) 腹胀
- (四) 胃溃疡
- (五) 胃下垂
- (六) 腹泻
- (七) 便秘
- (八) 痢疾
- (九) 肝炎
- (十) 胆囊炎
- (十一) 胆石症

四 泌尿系统疾病

- (一) 肾炎
- (二) 尿频
- (三) 遗尿症
- (四) 尿石症
- (五) 尿闭
- (六) 阳痿
- (七) 尿血

五 内分泌与代谢疾病

- (一) 糖尿病
- (二) 浮肿
- (三) 甲状腺肿大
- (四) 肥胖症
- (五) 水肿

六 神经系统疾病

- (一) 头痛
- (二) 眩晕
- (三) 失眠
- (四) 偏瘫
- (五) 羊痫风

七 妇科系统疾病

- (一) 子宫脱垂
- (二) 闭经
- (三) 月经不调
- (四) 崩漏
- (五) 痛经
- (六) 乳痛
- (七) 乳汁过少
- (八) 妇科杂症

八 儿科系统疾病

- (一) 小儿夜啼
- (二) 小儿疳积
- (三) 小儿呕吐
- (四) 小儿腹泻
- (五) 小儿虫病
- (六) 小儿疝气
- (七) 百日咳
- (八) 小儿杂症

九 五官科疾病

- (一) 中耳炎
- (二) 昆虫入耳
- (三) 鼻炎
- (四) 鼻窦炎
- (五) 鼻出血
- (六) 咽喉炎
- (七) 口疮
- (八) 牙痛
- (九) 眼病

十 皮肤病

- (一) 癣
- (二) 湿疹
- (三) 痱子
- (四) 白癜风
- (五) 鹅掌风
- (六) 黄水疮
- (七) 脚气
- (八) 疣
- (九) 狐臭
- (十) 斑秃
- (十一) 白发
- (十二) 粉刺
- (十三) 黑痣
- (十四) 荨麻疹
- (十五) 鸡眼
- (十六) 冻疮

十一 外科疾病

- (一) 骨质增生
- (二) 风湿性关节炎
- (三) 淋巴结核

(四) 腮腺炎

(五) 疔疮

(六) 痔疮

(七) 脱肛

(八) 烧烫伤

(九) 疝气

(十) 各种杂症

十二 血液系统疾病

(一) 贫血

(二) 坏血病

(三) 血小板减少

中篇 食疗防治篇

一 蔬菜的药用

(一) 萝卜

(二) 胡萝卜

(三) 芋头

(四) 甘薯

(五) 莲藕

(六) 山药

(七) 荸荠

(八) 茼蒿

(九) 马铃薯

(十) 大白菜

(十一) 甘蓝

(十二) 芹菜

(十三) 菠菜

(十四) 菜

(十五) 马齿苋

(十六) 黄花菜

(十七) 黄瓜

(十八) 冬瓜

(十九) 南瓜

(二十) 丝瓜

(二十一) 西瓜

(二十二) 甜瓜

(二十三) 番茄

(二十四) 茄子

(二十五) 辣椒

(二十六) 韭菜

(二十七) 大葱

(二十八) 大蒜

(二十九) 姜

(三十) 洋葱

(三十一) 芥菜

(三十二) 香椿

(三十三) 香菇

(三十四) 蘑菇

(三十五) 木耳

(三十六) 银耳

(三十七) 紫菜

(三十八) 海带

二 果品的药用

(一) 梨

(二) 枣

(三) 桃子

(四) 李

(五) 杏

(六) 苹果

(七) 山楂

(八) 樱桃

(九) 葡萄

(十) 柿子

(十一) 柑桔

(十二) 香蕉

(十三) 桑椹

(十四) 石榴

(十五) 核桃

(十六) 无花果

(十七) 甘蔗

三 粮豆的药用

(一) 小麦

(二) 大麦

(三) 荞麦

(四) 稻谷

(五) 玉米

(六) 粟米

(七) 黑大豆

(八) 高粱

(九) 芝麻

(十) 菜豆

(十一) 扁豆

(十二) 豇豆

(十三) 黄豆

(十四) 蚕豆

(十五) 赤小豆

(十六) 绿豆

(十七) 花生

(十八) 豌豆

(十九) 向日葵

四 肉鱼的药用

(一) 鸡肉

(二) 鸭肉

(三) 鹅肉

(四) 牛肉

(五) 羊肉

(六) 驴肉

(七) 马肉

(八) 猪肉

- (九) 猪苦胆
- (十) 猪肚
- (十一) 狗肉
- (十二) 兔肉
- (十三) 鹌鹑
- (十四) 鸽子
- (十五) 鱼
- (十六) 甲鱼
- (十七) 泥鳅
- (十八) 乌龟
- (十九) 鳝鱼
- (二十) 螃蟹
- (二十一) 海蜇
- (二十二) 海参

五 调料的药用

- (一) 油
- (二) 盐
- (三) 酱
- (四) 醋
- (五) 茶叶
- (六) 味精
- (七) 花椒
- (八) 檀香
- (九) 桂皮
- (十) 丁香
- (十一) 胡椒
- (十二) 酒
- (十三) 石膏
- (十四) 蜂蜜

六 饮食须知

- (一) 蔬菜的营养标准
- (二) 食物营养之最
- (三) 不宜同时多吃的食物(药物)
- (四) 肉食禁忌
- (五) 果蔬禁忌
- (六) 四时饮食禁忌
- (七) 空腹七忌
- (八) 冬季进补五忌
- (九) 不能一起吃的食物
- (十) 预防消化不良须知
- (十一) 老人饮食须知
- (十二) 肠胃病患者饮食须知
- (十三) 老年慢性支气管炎患者饮食须知
- (十四) 肝病患者饮食须知
- (十五) 哮喘病人饮食须知
- (十六) 溃疡病人饮食新知
- (十七) 饮食中防癌须知
- (十八) 有关病人饮食须知
- (十九) 吃饭须知

(二十) 食疗须知

下篇 养生健身篇

一 古代养生诗歌选

- (一) 《疑问品第三》颂(节选)
- (二) 《忏悔品第六》颂(节选)
- (三) (唐)吕洞宾 养生诗
- (四) (唐)孙思邈:长寿歌
- (五) (梁)陶弘景:养生须忌“十二多”
- (六) (宋)温革:养生诀
- (七) (明)龚延贤:摄养歌
- (八) (明)龚延贤:常寿乐
- (九) (明)憨山大师:醒世咏
- (十) (清)石成金:养生之道

二 养生保健歌诀

- (一) 养生健身实践歌
- (二) 养生好了歌
- (三) 养生诀
- (四) 养生养气歌
- (五) 养生十首歌
- (六) 保健十忌歌
- (七) 健康长寿歌
- (八) 长寿老人快板歌
- (九) 十叟长寿歌
- (十) 新长寿歌
- (十一) 长寿原则歌
- (十二) 气管炎保健歌
- (十三) 通便歌
- (十四) 贫血营养歌
- (十五) 肝炎保健歌
- (十六) 高血压饮食歌
- (十七) 心脏病保健诀
- (十八) 糖尿病食疗歌
- (十九) 服药诀

三 健身法

- (一) 消除疲劳六妙法
- (二) 睡前睡后保健功
- (三) 耳、目保健法
- (四) 腰肌劳损的体育疗法
- (五) 晨起健身十法
- (六) 体弱老人的健身操
- (七) 颈肩腰腿痛的自我锻炼
- (八) 手臂及手的健身运动
- (九) 防治肩周炎的种简便特效方法
- (十) 治疗便秘的神奇功 转腰功
- (十一) 甩手运动治前列腺炎法
- (十二) 强身健体法
- (十三) 老年人宜练提肾功
- (十四) 握拳拍掌简易健身操

后记

- (十五) 甩手防治痔疮
- (十六) 提动耳角治喉痛
- (十七) 晨起健身五件事
- (十八) 睡眠适当能健身

《民间食疗保健秘录》

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