

# 《医食参考》

## 图书基本信息

书名：《医食参考》

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](http://www.tushu111.com)

## 内容概要

药食同源，健康杂志。  
邮发代号：8-96

### 精彩书评

1、思虑太过，忧思伤脾，多疑多惧，损耗肝气。气郁体质是由于长期情志不畅、气机郁滞而形成的以性格内向不稳定、忧郁脆弱、敏感多疑为主要特征的体质状态。气郁指人体内的气血运行郁滞不畅，尤其是肝气郁滞。该体质人群形体消瘦或偏胖，面色苍暗或萎黄，平素性情急躁易怒，易于激动，或忧郁寡欢，胸闷不舒，时欲太息，舌淡红、苔白，脉弦。气郁者应选用具有理气解郁、调理脾胃功能的食物，如大麦、荞麦、高粱、刀豆、蘑菇、豆豉、苦瓜、萝卜、洋葱、菊花、玫瑰等。肠易激综合症发病与症状的加重与情绪密切相关，忧思烦恼，导致肝气不舒，日久横逆犯脾，脾气渐虚，形成肝脾不和而发病。其病位在肠，主要表现与肝、脾、心有关，肝郁脾虚肠痞是肠易激综合症的主要病机。分为脾胃虚弱型、肝气乘脾型、脾胃阴虚型、脾胃阳虚型、寒热互结型、肝郁气滞型、寒湿内盛型。以下情况就算体温正常，也要注意是否血液循环不良，造成内脏冰冷。1、双腿容易水肿；2、小腿对手掌更冰冷；3、肚脐以下的部位也很冰冷；4、下腹部会有不舒服的感觉；5、肩颈肌肉十分僵硬；6、半夜或清晨时胸部与胃部周围会疼痛。小腿肚容易水肿，代表血液循环不佳，容易形成血栓。深呼吸、端正姿势、避免跷二郎腿、按摩小腿肚、多喝水能缓解小腿肚紧绷状态，保持身体血液流畅。

## 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](http://www.tushu111.com)