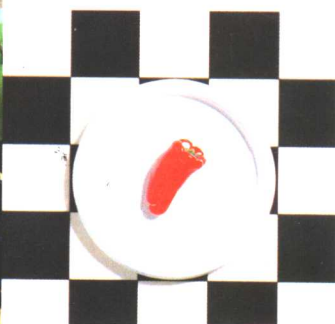


居家保健食疗

■ 余桂爵 编著



汕頭大學出版社



居家保健食疗

余桂爵 编著

汕头大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

居家保健食疗/余桂爵编著.

—汕头:汕头大学出版社,2001.1

ISBN7-81036-442-1

I.居… II.余… III.家庭保健-食物疗法 IV.R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 88229 号

出版发行:汕头大学出版社
地址:广东省汕头市汕头大学内
邮编:515063
电话:(0754)2903126
印刷:汕头春风印务有限公司
开本:850×1168 1/32
印张:7.5 字数:188 千字
版次:2001 年 1 月第 1 版
2001 年 1 月第 1 次印刷
印数:1~5000 册
定价:12.00 元

如发现印装质量问题,请与承印厂联系退换

前 言

“食疗”顾名思义,就是用饮食来医疗身体,因而古代也称“饮食治疗”、“食治”,是祖国医药宝库中的瑰宝之一。祖国医学认为,医食同源,食物也是药物;用之得当,也可以治病。

古人选择食物中可以作为药用的,以及食物与药物可起协调作用的,共锅烹调,作为平时保健、病时治疗、病后康复之用。在临床实践中,常碰到业经诸多药物治疗后,不甚奏效;而采用食疗,收到预想不到的效果的实例。从而可以说明食疗在人类治疗疾病,强身健体方面起到极大的作用。疾病是人体机能某些非正常因素引起的必然现象,而“民以食为天”,食疗将永远造福人类的健康。

《居家保健食疗》是作者根据临床实践,参阅了古今中外大量有关资料,并有意发掘先人经验为现代服务,广搜博采编写而成;旨在使读者易学、易懂、易于操作,居家自行制作,不必求诸于人,求诸于市,使您及您的家人健康、长寿。

本书涉及知识面广,信息量大,由于作者水平有限,在内容和编排方面,难免有疏漏,恳请广大读者指正。

余桂爵

2000年冬

目 录

居家保健食疗篇

人类离不开蔬菜水果有因由	(3)
为鱼鳞正名	(5)
为少女体态丰满开处方	(6)
健脑强身话食鱼	(8)
蟹并非人人好吃	(10)
饮茶与疾病	(11)
从维生素中吃出健美	(13)
老年人伤食有良方	(15)
如何科学选择降脂食品	(15)
多食含钾食物可降压	(16)
喝柠檬汁可预防尿路结石	(18)
贝类味道鲜美慎食为好	(19)
还灵芝以公正	(20)
为独苗苗厌食开处方	(21)
他们的孙辈为何面黄肌瘦	(22)
益智健脑宜三餐	(23)
既利于健康,又保护环境的饮食	(25)
冬季进补秋季须先“引补”	(26)
调剂饮食可防癌	(27)

果蔬味差有因由	(28)
为何肉不香了	(29)
菜篮子与眼睛保护	(30)
红糖花生红枣汤	
——出血病人的一种食疗	(32)
孕妇便秘食疗方	(33)
啤酒是食疗佳品	(34)
滋养强壮活灵芝	(35)
补益珍品话银耳	(36)
延年益寿话杞子	(37)
滋阴补肾话甲鱼	(38)
健身黑发何首乌	(39)
食疗催眠及配方	(40)
谈谈慢性肝病的食疗	(42)
婴儿腹泻的食疗	(44)
替韭菜说句公道话	(45)
如何选择有利于眼睛保健的食物	(46)
滋补食品附片狗肉汤	
——慢性关节炎病人的一种食疗	(47)
花椒	
——调味佳品及良药	(48)
当归生姜羊肉汤	
——妇女产后的一种食疗	(49)
老年慢性气管炎冬日饮食的宜忌	(50)
青年人患有慢性胃炎饮食的宜忌	(51)
消食化积话山楂	(52)
延年益寿之品——黄精	(53)

健胃消食话内金	(54)
食医兼优话山药	(55)
食疗佳果话桂圆	(56)
清热生津话甘蔗	(57)
佳果良药话柑桔	(57)
产妇不宜久吃红糖	(58)
温补肾阳话鲜虾	(59)
为芝麻摆摆功	(60)
医食俱佳话荸荠	(61)
延年益寿话花粥	(62)
有利于美容的食品	(63)
调节膳食有益于皮肤健美	(65)
青春期饮食调节有利于健美	(66)
青春期少女的饮食	(68)
中青年女性养颜葆青春的办法	
——谈保持血管“年轻”的饮食	(71)
妇女更年期饮食	(72)
饮食可防治中老年早秃	(75)
一种简易防肝癌方法——常食动物肝脏	(76)

居家百病食疗篇

自汗、盗汗	(81)
产后、病后、手术后虚弱	(81)
糖尿病	(82)
皮肤粗糙	(83)
痔疮便秘、出血	(84)
腹泻	(85)

脾虚水肿	(86)
关节痛	(86)
冠状动脉硬化	(87)
长期低热	(87)
慢性鼻炎	(87)
耳鸣和听觉不灵	(88)
丹毒	(88)
感冒后虚弱	(88)
甲状腺肿大	(89)
遗精、崩带、头眩眼黑	(89)
提高性功能验方	(89)
黄疸型肝炎, 传染性肝炎	(91)
解暑	(91)
鼻(牙)出血, 紫癜	(92)
肺病低热, 肝脾肿大	(92)
贫血虚弱	(93)
脾虚咳嗽	(93)
失眠	(94)
慢性腰腿痛	(94)
肺燥干咳	(95)
肾虚夜便	(96)
感冒	(97)
头痛	(98)
反胃恶心	(99)
高血压	(100)
前列腺炎	(103)
妊娠呕吐	(103)

跌打损伤	(104)
中暑	(104)
误吞异物	(105)
煤气中毒	(106)
铅中毒	(107)
酒精中毒	(109)
河豚中毒	(110)
鱼肝中毒	(111)
蟹中毒	(111)
白果中毒	(112)
杏仁中毒	(113)
毒蕈中毒	(114)
木薯与含氧果仁中毒	(115)
咽喉食道异物	(115)
牙痛	(117)
呃逆	(118)
眩晕	(120)
头痛	(122)
虚性头痛	(123)
咳嗽咳痰	(125)
哮喘	(127)
心悸	(129)
惊悸怔忡	(130)
不寐	(132)
自汗	(133)
盗汗	(135)
纳呆(或胃呆)	(137)

胃痛	(138)
便秘	(140)
腹胀	(141)
腹水	(142)
吐血、黑便.....	(143)
腹泻	(145)
咯血	(146)
衄血	(147)
便血	(149)
尿血	(151)
少尿	(153)
多尿	(154)
遗尿	(156)
痿症	(157)
产后腹痛	(157)
产后缺乳	(159)
产后贫血	(160)
夜班族诸症食疗	(161)
遗精	(163)
阳痿	(167)
预防疾病食疗	(170)
流行性感冒的预防	(170)
肠道传染病的预防	(172)
中暑的预防	(173)
流行性脑膜炎的预防	(174)
流行性腮腺炎的预防	(175)
白喉的预防	(176)

麻疹的预防	(177)
冻疮的预防	(179)
癌症的预防	(180)

居家滋补美容食疗篇

四季进补	(185)
春季进补	(185)
气虚	
肾虚	
夏季进补	(185)
脾胃虚	
阴虚	
秋季进补	(186)
肺胃阴虚	
气阴虚	
肺脾肾虚	
冬季进补	(186)
气血虚	
肺肾虚	
贫血	(187)
气短懒言	(187)
支气管扩张	(187)
神经衰弱	(187)
头痛眩晕	(188)
心悸盗汗	(188)
体质虚弱	(189)
手脚冰凉	(189)

胃十二指肠溃汤(胃脘痛)	(189)
胃下垂	(189)
寒胃(脾胃虚寒)	(190)
食寒脘肚	(190)
溃疡病时愈时发	(191)
肺病体弱	(191)
哮喘、咳嗽	(191)
胃肠炎、痢疾	(192)
慢性支气管炎、哮喘	(193)
支气管炎、哮喘	(193)
急、慢性支气管炎	(194)
肺气肿	(194)
降压	(194)
肺结核病	(195)
脾胃虚弱	(196)
慢性支气管炎	(196)
久病体弱贫血	(196)
肝病贫血	(196)
眩晕,须发早白	(197)
肾阳不足	(197)
肾虚腰痛	(197)
神经性偏头痛	(197)
腰膝酸痛	(197)
畏寒肢冷	(198)
产后血虚	(198)
四肢乏力	(198)
腰膝酸软	(198)

食少乏力	(199)
气虚自汗	(199)
强筋骨	(199)
腰腿酸软	(199)
气血不足	(200)
营养不良性水肿	(200)
脾虚少食	(200)
咽喉炎	(200)
咽喉诸症	(201)
阴虚、盗汗	(201)
阳痿、遗精、月经不调	(201)
肾虚腰痛	(201)
发冷症	(203)
大病或手术后调补	(203)
便秘(便血)	(204)
病后体弱	(204)
补中益气	(204)
咽痛声嘶便秘	(205)
烟酒过多	(205)
干咳无痰	(205)
咳嗽痰多	(207)
解酒	(207)
补血健脑	(207)
美容方	(208)
毛发美容	(208)
头发痒、头皮屑多	(208)
头发柔细而没有光泽	(209)

头发发硬而缺乏光泽	(209)
头发早白	(209)
头部因生疮后脱发	(209)
头发痒,细菌性脱发	(210)
脂溢性脱发	(210)
一般性秃发症	(210)
斑秃(发黄以致落发)	(210)
眉毛脱落	(210)
眉毛不生	(211)
手掌与手指美容	(211)
干性进行性掌跖角化症	(211)
手掌角化症、灰指甲	(211)
面部美容	(211)
面部小皱纹	(212)
青春痘(粉刺)	(212)
雀斑	(212)
黑斑	(213)
汗斑	(213)
化妆品引起的斑疹	(213)
女性驻颜	(214)
肤色不白净	(214)
油性皮肤	(214)
干性皮肤	(214)
皮肤粗糙	(214)
晒太阳后皮肤粗糙	(215)
整体美容	(215)
滋阴养颜	(215)

少女养颜	(216)
妇女贫血	(216)
使人面色红润	(216)
滋润养颜	(217)
补血养颜	(217)
养血润肤	(218)
补血养血	(218)
润肤养颜	(219)
滋润肌肤	(220)
贫血补血	(220)
驻颜轻身	(220)

居家保健食疗篇

原书空白页