

疾病食疗长寿秘诀

祖衍编著

饮食养生大全



四川科学技术出版社

饮食养生大全

王祖衍 编著

四川科学技术出版社

(川)新登字 004 号

书 名/饮食养生大全

编著者/王祖衍

责任编辑:陈敦和

封面设计:华 熔

版式设计:王仁山

责任校对:龚 艾

出 版 四川科学技术出版社
成都盐道街 3 号 邮编 610012

经 销 全国各地新华书店经销

印 刷 华西医科大学印刷厂

版 次 1996 年 8 月第 1 版
1999 年 6 月第 2 次印刷

规 格 850×1168 毫米 1/32
印张:10.5 230 千字

印 数 500—10500 册

定 价 13.50 元

ISBN7—5364—1155—3/TS·181

前 言

随着社会的进步,人民生活水平的提高,一些新的学科越益受到人们的重视;食疗学、美容法和性科学,便是其中一部分。

所谓食疗,便是在人们日常生活中的各种主、副食品中合理吸收其营养,以达到健身养生的目的。现代人都知道,一个人要健康长寿,单靠医生是不够的,当然得了病找医吃药,这是极自然的事,但是在平时还必须靠自己。怎么靠自己呢?一要运动,生命就在于运动;二则要合理调理,其中包括注重食品营养的多元化,在日常生活中坚持食疗,此外还要学点自我保健常识,以达到有病防病,无病健身的目的。

美容,这可以说是改革开放的产物,在我们国家还是一项新生事业,其实谁不爱美呢?爱美之心人皆有之,在物质条件许可的前提下,美容一下自己,让自己更精神一点,更光彩一点,这该有多好啊。

还要一提的便是性科学,长期以来“性”被笼罩着一层迷雾,一提起“性”,似乎都要敏感起来;“性”不等于“黄”,伦理是伦理,科学是科学,这是两个不同的范畴。现时人们对于性知识的了解,实在是太肤浅了。

在这里,我们为读者选编了名目不少的食疗方,各类常见病的民间方;还介绍了自我保健及预测,危急病人的急救法等。此外,针对美容这门新学科,选编了种种自我美容的具体做法。这也让你避免进入性的误区,使自己的生活更充实一点,我们还从众多报刊和科技书籍中选编了若干性知识。

我们所选的所有条目和内容,都是从现实出发,立足于科学化、大众化,立足于读者能一看就懂,一学便会。您只要在空余之际,浏览一下全书,你就会感到收益非浅。当然,知识是无止境的,限于编者的水平和时间,肯定有不少不当之处,届时祈请诸读者批评指正。

王祖衍

目 录

1. 补药选用

补药第一品——人参·····	1
人参的“兄弟”党参·····	3
益气清补的太子参·····	4
名贵良药鹿茸·····	4
清凉补养话石斛·····	5
强骨髓的天门冬·····	5
补中益气佳品——黄精·····	6
滋阴又补阳的山萸肉·····	6
补脾益气话白朮·····	7
五味子的药用·····	7
补气升阳话黄芪·····	8
养血滋阴数杞子·····	9
润肠通便何首乌·····	10
补血安神龙眼肉·····	11

饮食养生大全

糖尿病良药——熟地	11
治高血压良药桑寄生	13
多功能的阿胶	13
妇科良药——当归	14
清肺良药——沙参	15
冬虫夏草的药用	16
壮阳还数肉苁蓉	17
蜂皇浆的药用	17
你适合服用哪种滋补膏	18
怎样挑选滋补性成药	20
怎样煎服滋补膏	20
小孩补益法	21
少女调养法	21
老人应该怎样补养	22
产妇如何补益	23

2. 食品便方

大米食疗便方	25
糯米食疗便方	25
麦类食疗便方	27
玉米食疗便方	28
番薯食疗便方	28
小米食疗便方	29
黄豆食疗便方	30
绿豆食疗便方	31

目 录

赤豆食疗便方	33
蚕豆食疗便方	34
豌豆食疗便方	34
白菜食疗便方	35
卷心菜食疗便方	36
菠菜食疗便方	36
韭菜食疗便方	37
蕃茄食疗便方	38
芹菜食疗便方	39
冬瓜食疗便方	40
苦瓜食疗便方	41
黄瓜食疗便方	42
扁豆食疗便方	43
茭白食疗便方	44
萝卜食疗便方	45
山药食疗便方	46
土豆食疗便方	47
辣椒食疗便方	48
大蒜食疗便方	49
葱的食疗便方	50
菌类食疗便方	51
苹果食疗便方	52
香蕉食疗便方	52
桔子食疗便方	53
梨子食疗便方	54
葡萄食疗便方	55

饮食养生大全

西瓜食疗便方	56
山楂食疗便方	57
桃子食疗便方	58
乌梅食疗便方	59
大枣食疗便方	60
栗子食疗便方	61
核桃食疗便方	61
猪肉食疗便方	62
牛肉食疗便方	63
羊肉食疗便方	64
鸡肉食疗便方	64
鸭肉食疗便方	65
狗肉食疗便方	66
淡鱼水食疗便方	66
海产品食疗便方	68
甲鱼食疗便方	69
螃蟹食疗便方	70
虾食食疗便方	70
海参食疗便方	71
蛋类食疗便方	72
奶类食疗便方	73

3. 疾病食疗

便血	75
便秘	76

目 录

水肿	77
淋病	77
高血压	78
哮喘	79
脚气	79
失音	80
小便不畅	80
消渴(即糖尿病)	81
腰痛	82
肺癆	82
咳嗽	83
胃痛	83
贫血体虚	84
心跳不安	84
神经衰弱	85
遗精	86
麻疹	86
百日咳	87
眼痛眼花	87
耳鸣耳聋	88
牙痛牙松	88
遗尿	88
鼻出血	89
黄疸	90
风湿	90
中暑	91

疟疾	91
痧胀	92
痢疾	92
泄泻	93
伤风感冒	93
眩晕	94
失眠盗汗	95
消化不良	95
腹痛	96
妇科病	96
白带	98
少乳	99
呃逆	99
脱肛	100

4. 酒茶疗法

降压降脂	101
消炎杀菌	102
促进消化	102
治跌打	103
化痰散瘀	103
补肝明目	104
消散癭瘤	104
祛风解毒	105
治甲状腺病	105

目 录

防寒治冻·····	106
抗菌涩肠·····	106
养肝明目·····	107
补血益心·····	107
祛风补虚·····	107
消除黄疸·····	108
解痉祛风·····	108
防治食道癌·····	109
止咳喘·····	109
保养咽喉·····	110
温补腰肾·····	110
理气健脾·····	110
防脑溢血·····	111
壮肾益体·····	111
清热去火·····	112
祛风湿·····	112
治水肿·····	113
祛风止痒·····	113
活血生发(外用)·····	114
疏风润肺·····	114
利咽止咳·····	115
清热解毒·····	115
理气和胃·····	115
清热降脂·····	116
清痰理肺·····	116
润肠补肾·····	117

防风祛寒·····	117
益精悦颜·····	117
益心除烦·····	118
利尿泻热·····	118
消暑止咳·····	118
清咽利喉·····	118
祛肝火·····	119
活血调经·····	120
益气填精·····	120
降血压·····	121
消暑生津·····	121

5. 饮食调理

吃荤好还是吃素好·····	122
牛奶宜吃不宜喝·····	125
当心！喝奶不当会出事·····	125
喝牛奶讲科学·····	126
胡椒粉好过止痛片·····	127
高血压的饮食疗法·····	128
高血压患者的进补·····	129
老年人的晚餐·····	130
如何使母乳畅通·····	132
青少年不宜进补·····	133
米汤治小儿腹泻·····	133
小孩遗尿有食疗·····	134

注意,别破坏蔬菜的营养	135
海带的药用	136
值得推广的糖尿病食谱	137
葫芦巴子控制糖尿病	138
动脉硬化者请多吃黑木耳	139
注意,药物可致癌	139
蔬菜治妇科病	140
冬虫夏草药膳	141
抗癌食物	141
解酒醉的食物	143
顽固失眠有良方	144
洋葱泥去头屑	144
APC 治脚气	144

6. 家庭保健

注意身体内的异常声音	145
小中风不能轻视	147
易患冠心病的人	148
各种类型的心绞痛	148
心血管病人应注意晚上	150
当心药物引起的脑血栓	151
注意糖尿病人腹泻	152
注意呕吐的情况	153
胆固醇的新概念	154
老年间歇性跛行要注意	155

大小便有讲究·····	155
肚子痛种种·····	156
照镜求保健·····	157
中间清醒期不能麻痹大意·····	158
早期精神病的种种特征·····	159
癌症与遗传·····	160
耳的形态色泽和疾病·····	161
谈谈白内障·····	162
保护身体 10 条措施 ·····	163
谈谈乳房发育·····	164
妇女绝经期调护·····	165
妇女更年期关节炎·····	166
妇女腰痛还有其它原因·····	167
孩子生龋齿的原因·····	168
常扮鬼脸的孩子可能有病·····	168
谈谈小儿口臭·····	169
现代妈妈缺奶的原因·····	170
儿童夜间磨牙的原因·····	171
按摩防治感冒·····	171
落枕的简易治疗·····	172
简易剔牙法·····	173
少女也会得妇科病·····	174
男人练珠,女人练乳 ·····	175
男人练珠·····	175
女人练乳·····	176
雀斑治疗方法·····	176

目 录

心脏病发作的处置·····	177
心跳突然停跳的处置·····	178
突然晕倒的处置·····	179
中风的处置·····	179
遇到休克病人的处置·····	180
溺水的处置·····	181
触电的处置·····	182
蛇咬伤的处置·····	182
煤气中毒的处置·····	183
患破伤风的处置·····	183
化学物质烧伤的处置·····	184
抽风的处置·····	185
异物阻塞气管的处置·····	186
异物进入耳朵的处置·····	187
异物进入鼻孔的处置·····	187
狗咬伤的处置·····	188
车祸时伤者的处置·····	188
打嗝的处置·····	189
人工呼吸的做法·····	190

7. 疾病预测

笔测常见病·····	191
测一测你的体质·····	197
你老化了吗? ·····	199
你精神控制能力行吗? ·····	201

健康自测·····	203
中老年疾病的自我检查·····	205
心绞痛的自我诊断·····	208
更年期自测·····	209
青光眼的自我诊断·····	210
癌症有先兆·····	210
肺癌的自我诊断·····	211
肝癌的自我诊断·····	212
胃癌的自我诊断·····	212
直肠癌的自我诊断·····	213
白血病和淋巴腺癌·····	213
鼻咽癌、喉癌的自我诊断·····	214
皮肤癌的自我诊断·····	214
乳腺癌的自我诊断·····	215
外阴癌的自我诊断·····	215
宫颈癌的自我诊断·····	217
生殖器癌的自我诊断·····	217

8. 自我美容

女性美的最佳标准·····	220
面容变得红润的方法·····	221
化淡妆的方法·····	221
涂唇膏的技巧·····	223
涂指甲油的方法·····	224
佩戴首饰的方法·····	224