

— 本 专 讲 食 疗 和 养 生 的 书 —

药食同源

保 健 康

— 身 边 的 食 疗 养 生 顾 问 —

叶 松◎第一主编 周 毅 黄 鹤◎第二主编



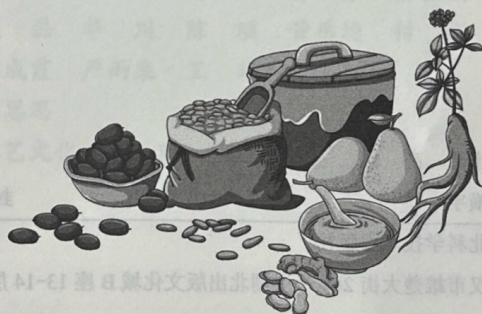
长江出版传媒
湖北科学技术出版社

药食同源

保 健 康

— 您身边的食疗养生顾问 —

叶松 周毅 黄鹤◎主编



长江出版传媒 湖北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

药食同源保健康：身边的食疗养生顾问 / 叶松，周毅，黄鹤主编. — 武汉：湖北科学技术出版社，2024.

10. — ISBN 978-7-5706-3690-7

I. R247.1

中国国家版本馆 CIP 数据核字第 2024XK2436 号

责任编辑：王小芳 高 然

责任校对：陈横宇

封面设计：曾雅明

出版发行：湖北科学技术出版社

地 址：武汉市雄楚大街 268 号（湖北出版文化城 B 座 13-14 层）

电 话：027-87679468

邮 编：430070

印 刷：武汉鑫佳捷印务有限公司

邮 编：430301

710 毫米×1000 毫米

1/16

27 印张

500 千字

2024 年 10 月第 1 版

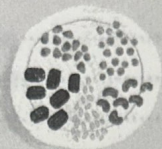
2024 年 10 月第 1 次印刷

定 价：78.00 元

（本书如有印装问题，可找本社市场部更换）

编委会

- 主 编 叶 松 周 毅 黄 鹤
- 副 主 编 杨胜兰 罗 樱 刘亚就 李雪松
- 编写人员 苏国阳 刘 洋 刘 云 杨 涛 潘 力 张远梅
- 黄超群 赵新艳 王 超 郑 丽 张雪琪 苏 旋
- 王 俊 黄雨晴 薛 娟 周 易 叶 艳 汪海霞
- 谈欣一 段昱宇 蒋苏霖 韩静岚 石晓玥 彭向婕
- 王 博 郭明雪 田淑敏 张津萌 徐鑫伟 江 沁
- 蒋心怡 赵 毅 周芄君 曹 芳 秦桂福 郑 岚
- 盛 磊 华 川 陈 瑶 黄廓均 付 彩 陈奕天和
- 苏成霞 严雨乘 王 玲
- 摄 影 陈思思
- 排版设计 米艺文化 胡 盼 宋洋洋



目 录

CONTENTS

中医食疗历史源流

一、中医食疗养生、药膳、药食同源概念	2
二、中医食疗养生文化的起源和发展	6
三、中医食疗养生与现代营养学的关系	9
(一) 中医食疗养生理论对现代营养学的影响	9
1. 食物的药用价值	9
2. 不同体质养生	10
3. 营养平衡	10
(二) 现代营养学对中医食疗养生理论的借鉴	10
1. 营养物质的科学解析	10
2. 生理代谢的关联	10
3. 功能性食品	11

中医食疗养生思想

一、整体观念	14
(一) 有机整体	14
(二) 天人相应	14
(三) 防、治、养结合	15
二、三因制宜	16
(一) 因时制宜	16
(二) 因地制宜	17
(三) 因人制宜	18
1. 年龄	18
2. 性别	19
3. 体质	19

三、辨证施膳	20
四、以平为期	22
五、饮食有节	24
六、固护后天	25
七、药食同源	28

中医食疗养生方法

一、食物大超市，快来长知识	34
(一) 先看色香味	34
1. 《黄帝内经》指出“五色配五味，五味入五脏”	34
2. 五味的本义	35
3. 四气	36
(二) 再识真面目	36
1. 常见食物的养生功效	37
2. 中医的食物养生之道	38
(三) 药食有专柜	43
1. 药食同源道地药材介绍	43
2. 药食同源药材功效分类	59
3. 药食同源菜谱举例	76
二、养生购物车，挑食有心得	80
(一) 按“时”吃饭	80
(二) 因“地”选材	91
(三) 择“人”挑食	98
三、健康小厨房，百病皆可防	105
(一) 内科常见病证饮食调养	105
1. 呼吸系统	105
感冒	105
哮喘	109
肺炎	113
慢性阻塞性肺疾病	116
新型冠状病毒感染康复	119
2. 循环系统	124
冠状动脉粥样硬化性心脏病	124

心力衰竭	129
心律失常	134
高血压病	139
高脂血症	142
3. 消化系统	146
腹泻	146
便秘	150
慢性胃炎	156
消化性溃疡	160
胃食管反流病	164
胆囊结石	168
脂肪肝	171
功能性消化不良	175
痔疮	179
口臭	183
口腔溃疡	186
4. 泌尿系统	189
肾结石	189
慢性肾小球肾炎	192
慢性肾衰竭	195
肾病综合征	200
5. 内分泌代谢系统	204
甲状腺功能减退症	204
甲状腺功能亢进症	207
甲状腺结节	210
糖尿病	212
痛风(高尿酸血症)	217
6. 风湿免疫系统	221
强直性脊柱炎	221
类风湿性关节炎	225
干燥综合征	228
系统性红斑狼疮	230

7. 血液系统	234
白血病	234
贫血	237
白细胞减少症	240
8. 肿瘤疾患	243
呼吸系统肿瘤	243
消化系统肿瘤	247
妇科肿瘤	254
泌尿系统肿瘤	259
(二) 外科常见病证饮食调养	265
胆囊切除术后	265
肝癌术后	270
骨折术后	273
前列腺增生	276
前列腺炎	279
胃癌术后	282
胃肠息肉术后	286
腰痛	289
(三) 妇科常见病证饮食调养	293
月经先后不定期	293
月经过多	299
月经过少	303
带下病	306
闭经	310
痛经	313
不孕症	317
妊娠恶阻	320
产后便秘	321
产后缺乳	324
(四) 儿科常见病证饮食调养	326
小儿积食	326
小儿便秘	329

小儿腹泻	332
小儿咳嗽	337
儿童哮喘	340
小儿营养不良	343
小儿汗出	347
(五) 亚健康及不良生活状态饮食调养	350
疲劳	350
失眠	354
焦虑与抑郁	358
食欲不振	361
肥胖	364
消瘦	368
异常出汗	370
耳鸣	373
视物不清	377
脱发与白发	381
(六) 特殊人群的健康膳食	384
老年人	384
儿童	389
妇女	393

中医食疗养生误区

一、常见食疗养生误区	400
二、儿童食疗误区	409
参考文献	410



微信扫一扫，更多精彩

ISBN 978-7-5706-3690-7



9 787570 636907 >

定价：78.00 元