

食物治病科学常识



[食物治病科学常识_下载链接1](#)

著者:木下.勤

出版者:台海出版社

出版时间:1998-02

装帧:平装

isbn:9787801410245

作者介绍:

作者1997年4月于日本电视台，左二为陈木森，左三为木下・勤

木下・出生于日本福岡县，日本大印医学专门学校毕业，日本庆北医科大学医学博士，妇产科医生，日本重洋医学会专门医，温知堂木下医院院长。经常在日本电视台主讲《医学常识讲座》。著有：《民间药与汉方故事》等。

陈木森

台湾省嘉义人，日本庆应大学医学系毕业，曾任内科医师。1953年9月归国后在北京市第四医院、北京积水潭医院工作，现任积水潭医院内科主任。近年来常被邀赴日主讲“中西医结合”讲座。著有：《易懂中医学》等。

目录: 绪言木下勤

陈木森

第一章 谷类薯类

- 1.粗米
- 2.荞麦
- 3.玉米
- 4.大麦
- 5.小麦
- 6.薏苡仁（薏米）
- 7.白薯
- 8.马铃薯
- 9.芋头
- 10.山芋（山药）
- 11.（魔芋）

第二章 豆类

- 1.青豆
- 2.大豆
- 3.红小豆
- 4.豌豆
- 5.豇豆
- 6.蚕豆
- 7.黑豆
- 8.豆腐、纳豆

第三章 蔬菜类

- 1.紫苏叶
- 2.冬瓜
- 3.豆芽菜
- 4.艾叶
- 5.辣椒
- 6.柿子椒
- 7.菜花
- 8.藕节（莲根）
- 9.茄子
- 10.篙子菜
- 11.芹菜

12. 茭芹菜
13. 大葱
14. 洋白菜 (卷心菜)
15. 茗荷 (荷)
16. 芜菁
17. 南瓜
18. 黄瓜
19. 牛蒡
20. 生姜
21. 萝卜
22. 洋葱
23. 西红柿 (蕃茄)
24. 韭菜
25. 胡萝卜
26. 大蒜
27. 菠 (凌) 菜
28. 蘑菇
29. 丝瓜
30. 苦瓜

第四章 水果类种子干果类

1. 草莓
2. 梅
3. 柿子
4. 西瓜
5. 香蕉
6. 枇杷
7. 橘 (桔) 子
8. 桃
9. 苹果
10. 银杏 (白果)
11. 芝麻 (胡麻)
12. 荔枝
13. 红枣
14. 樱桃
15. 菠萝 (凤梨)
16. 核桃 (胡桃)
17. 落花生
18. 鳄梨 (Avocado)

第五章 鱼类·海藻类

1. 乌贼 (墨斗鱼)
2. 沙丁鱼
3. 鳗鱼 (鳎鲷)
4. 虾
5. 牡蛎
6. 鲈鱼 (青花鱼)
7. 秋刀鱼
8. 鲤鱼
9. 鲑鱼 (大马哈鱼)
10. 泥鳅
11. 章鱼
12. 螃蟹
13. 蚬子
14. 昆布 (海带)
15. 羊栖菜

第六章 肉类蛋类奶类

1.肝

2.鸡蛋

3.牛奶

第七章 人体基本营养素

(1) 蛋白质

(2) 脂质

(3) 碳水化合物

(4) 维生素A

(5) 维生素B1

(6) 维生素B

(7) 其他维生素

(8) 维生素C

(9) 维生素D

(10) 维生素E

(11) 钙

(12) 铁

(13) 食盐

(14) 其他无机物

(15) 食物纤维

第八章 疾病的治疗与食物

(1) 治疗发烧的食生活

(2) 治疗疲劳倦怠的食生活

(3) 治疗食欲不振的食生活

(4) 治疗腹泻的食生活

(5) 治疗便秘的食生活

(6) 预防和治疗头发、指甲障碍的食生活

(7) 预防和治疗皮肤粗糙的食生活

(8) 治疗肥胖的食生活

(9) 治疗消瘦的食生活

(10) 治疗感冒的食生活

(11) 治疗寒症的食生活

(12) 治疗头胀眩晕（上火）的食生活

(13) 治疗头痛的食生活

(14) 治肩痛（凝、酸）的食生活

(15) 治疗精力减退的食生活

(16) 治疗胃炎的食生活

(17) 治疗血压与食物

(a) 血压是什么？

(b) 为什么血压高有危险

(c) 有利于高血压、动脉硬化、低血压患者的食物

(d) 治疗高血压的食生活

(e) 治疗低血压的食生活

(f) 治疗动脉硬化症的食生活

(g) 素食与荤食

(18) 防止老年性痴呆与食物

(a) 糊涂和老年性痴呆症的区别

(b) 老年性痴呆的症状

(c) 如何对待老年性痴呆

(d) 防止痴呆的食物

(e) 痴呆与忧郁病的区别

(f) 防止老化的食生活

(19) 癌的发生与食物

(a) 人类能活到多大年岁？

- (b) 易患癌和不易患癌的简单血液检查法
 - (c) 有利于和不利于防癌的物质
 - (d) 减少胃癌的关键在于减盐饮食
 - (e) 抑制癌细胞的食品
 - (f) 警惕便血，发现消化道癌的线索
 - (g) 治疗癌的食生活
 - (20) 变态反应（过敏）与食物
 - (a) 如何避免饮食引起的过敏反应
 - (b) 阿托皮性皮炎（过敏性皮炎）患者生活上的注意事项
 - (c) 过敏体质幼儿的食生活
 - (d) 治疗阿托皮性皮炎的食生活
 - (21) 治疗腰痛的对策
 - (a) 腰痛疾患的主要原因
 - (b) 腰痛的注意事项
 - (22) 保持健康美丽的皮肤肌肉
- 预防病康复的食品一览表
- • • • • [\(收起\)](#)

[食物治病科学常识_下载链接1](#)

标签

Rock

Metal

Indie

Folk

Electronic

EMO

Alternative

评论

[食物治病科学常识_下载链接1](#)

书评

[食物治病科学常识_下载链接1](#)