

<<怎样吃最营养>>

图书基本信息

书名：<<怎样吃最营养>>

13位ISBN编号：9787204056156

10位ISBN编号：7204056159

出版时间：2003-7-1

出版时间：内蒙古人民出版社

作者：孔庆霞

页数：439

字数：268000

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：<http://www.tushu007.com>

## <<怎样吃最营养>>

### 内容概要

自古以来，人人都渴望健康，渴望长寿，尤其在科学技术飞速发展、物质生活水平日益提高、精神文明生活日益丰富的今天，健康与长寿已成为人们的重要议题。

那么，怎样才能健康，又怎样才能长有备无患呢？

影响健康与长寿的因素很多，但能否认认真贯彻祖国医学天人相应学说思想，却是影响健康与长寿的重要因素之一。

自然界为人类生活提供了必要的条件，同时，自然界的变化也直接或间接地影响人体。

因此，只有真正做到顺四时而适寒暑，才能顺时养生，才能祛病强身，才能延年益寿。

只有顺应四时，科学地选择食物品种，才能与自然界万物一样，适应四季的阴阳变化，做到健康长寿，颐养天年。

为此，我们组织了有关中西医保健专家，营养食疗专家集体编写了这本《怎样吃最营养——中老年四季饮食养生》，按一年四季，每个季节都介绍了应选用食物品种的名称、性味、功用、营养成份、食用价值、药用价值、治疗中老年人多发病的病名、病因、病状、防治措施等内容，为中老年人延年益寿计献策。

<<怎样吃最营养>>

书籍目录

春季 一、春季的气候特点及人体反应 1 春季的划分 2 春温春生 3 春天的主气-风 二、春季多发病及其防治 1 春天易串哪些传染病 2 流行性感冒及其防治 3 流行性脑脊髓膜炎及其防治 4 肺结核及其防治 5 病毒性肝炎及其防治 6 精神病及其防治 7 老年性痴呆及其防治 8 血管性痴呆及其防治 9 冠心病及其防治 10 急性心肌梗塞及其防治 11 春天当心宿疾复发 三、春季饮食养生之道 (一) 春季饮食宜养肝..... (二) 春季饮食宜省酸增甘 (三) 春季饮食多吃菜 (四) 春季早晚宜食粥 (五) 春季的药补与食补夏季 一、夏季的气候特点及人体反应 二、夏季多发病及其防治 三、夏季饮食养生之道秋季 一、秋季的气候特点及人体反应 二、秋季多发病及其防治 三、秋季饮食养生之道冬季 一、冬季的气候特点及人体反应 二、冬季多发病及其防治 三、冬季饮食养生之道

## <<怎样吃最营养>>

### 媒体关注与评论

中古医保健专家，营养食疗专家推荐。

春季：蛰虫苏醒，万物萌动。

生机蓬勃，万象理新。

饮食宜养肝，省酸增甘。

宜辛温甜，利湿祛寒。

夏季：天阳下济，地热上蒸。

万物生长，繁茂荣盛。

饮食宜养心养脾，省苦增辛。

宜清热利湿，食温为佳。

秋季：果实成熟，天凉气爽，燥气当令。

饮食宜养肺，省辛增酸。

宜滋阴防燥，清淡新鲜。

冬季：草木凋零，冰冻虫伏。

万物闭藏，寒气袭人。

饮食宜养肾，省咸增苦。

宜杂、淡、漫、少、软。

食补最佳。

## <<怎样吃最营养>>

### 编辑推荐

参考《怎样吃最营养：中老年四季饮食养生》关于四季饮食保健的观点，就会发现，对于不同季节，应以不同的饮食方式对待，才可以保持健康，如果不注意这点，即使补得再多，也未必能获得预想的效果，若是中老年人，可能还会适得其反。

适应自然界四时的气候变化规律，科学地调配饮食品种，是饮食养生法的主要内容之一。

所以《黄帝内经》将“谨和五味”作为食养的基本原则。

合理的调配饮食品种，反对偏食和肥甘厚味食品，对保证人体健康，预防疾病具有十分重要的意义。尤其是老年人，脏腑机能普遍下降，只有科学地调配饮食，才能补益人体精气，纠正脏腑阴阳之偏，以达到调治疾病，养生健身，抗衰延寿的目的。

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:<http://www.tushu007.com>