

图书基本信息

书名：<<养生堂《本草纲目》食物养生速查全书>>

13位ISBN编号：9787501981397

10位ISBN编号：7501981396

出版时间：2011-6

出版时间：中国轻工业出版社

作者：陈伟,郭玉红 编著

页数：285

字数：300000

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>

内容概要

随着人们的自我保健意识增强，食物养生、食疗养生以其安全、简便易行而越来越受到人们的欢迎与认可。

本书内容丰富，不仅精心挑选了百余种食物，深入浅出地阐述它们的养生功效和养生妙用。

而且还特别提供了60种常见病症、不同年龄人群、不同体质读者以及在不同季节的养生方法和养生明星食物，将抽象的理论落实到日常生活中最朴素、最常见的食物上，使广大读者能够看得懂，学得会，做得易，用得灵，实用性大大提高。

作者简介

陈伟
现任北京协和医院肠外肠内营养科副主任医师；任中国医师协会营养医师专业委员会常委，中华医学会科普学分会中青年委员，参加国家“九五”、“十五”、“十一五”课题研究工作。
发表学术论文十余篇，从事临床疾病的营养治疗、大众健康的宣传教育工作。

译著《人体科学》，参与编写《临床肠外与肠内营养》《临床水与电解质平衡》《经肠营养》《糖尿病防治指南》等多部书籍。

现任《中国社区医生》《糖尿病之友》《药物与人》《糖尿病天地》等杂志编委，从事科学普及工作。

著有《科学新钙念》《营养医生话补钙》《肥胖200个怎么办》《肥胖病的营养康复食谱》《糖尿病患者饮食指南》《糖尿病速配美食套餐》《孕产妇营养132个怎么办》《慢性肾脏病速配美食套餐》等十余部科普书籍。

致力于大众健康教育，在中央电视台《健康之路》节目进行保健知识的宣教；北京电视台《健康生活》节目进行营养知识的宣传教育；中央人民广播电台《空中医院》栏目进行健康知识讲座，在《北京晚报》《健康时报》等报纸、杂志发表大量科普文章。

协助“好医生”“双卫网”等网络媒体建立健康知识内容。

郭玉红，首都医科大学附属北京中医医院ICU行政副主任，北京中医药学会急诊分会秘书，第四批全国老中医药专家黄丽娟师承徒弟，多年来致力于危重症临床、科教研工作，在高血压、糖尿病、冠心病、心功能不全诊治方面经验丰富。

发表论文10余篇，其中《参元丹治疗不稳定心绞痛》于2005年获中华中医药学会科技进步三等奖。
参与编写了《急诊工作手册》、《中医万问系列丛书》等著作。

书籍目录

part 1 开启养生之旅

第一章 饮食养生关键词

养生吃什么
怎么吃才养生
食物是最好的医药

第二章 一生的补养计划

婴幼儿益智明星食物
苹果、莴笋、兔肉、鹌鹑蛋、金针菇、动物肝脏、松子、核桃、虾、鸡蛋黄、花生
青少年助长明星食物
鱼、牛奶及奶制品、鸡蛋、瘦肉、海产品、核桃、芝麻、葵花子、大豆及豆制品、香蕉、南瓜
青年排毒明星食物
绿豆、海带、木耳、蜂蜜、猪血、苦瓜、胡萝卜、白菜、茶叶、燕麦、蘑菇
孕妇补养明星食物
阿胶、鸽肉、鸡蛋黄、海参、鲈鱼、葡萄、柠檬、菠菜、紫苏叶、橄榄油、葱
产妇月子补明星食物
羊肉、鸡肉及乌鸡肉、猪蹄、鸡蛋、鲑鱼、鲤鱼、海参、红小豆、当归、姜、花生、阿胶、桂圆
中年抗衰明星食物
芡实、莲子、豆浆、藕粉、海带、海参、枸杞子、茯苓、菊花、灵芝、肉苁蓉
更年期女性调养明星食物
银耳、木耳、百合、莲子、月季花、红枣、大豆、枸杞子、阿胶、鲍鱼、桑葚、蚌肉
老年补钙明星食物
羊骨、兔肉、泥鳅、干贝、燕麦、黑芝麻、核桃、松子、虾皮、阿胶

第三章 不同体质，不同调养

测一测你是哪种体质

平和体质、阴虚体质、气虚体质、阳虚体质、痰湿体质、湿热体质、气郁体质、血瘀体质、特禀体质

益气明星食物

粳米、狗肉、鲢鱼、牛肉、鸡肉、鳝鱼 红枣、人参、葡萄、山药、黄芪、樱桃、花生

补血明星食物

牛肉、动物肝脏、羊肉、当归、阿胶、鸡蛋黄、红枣、桂圆、桑葚、红小豆、花生、鳝鱼

滋阴明星食物

鸭肉、猪肉、牛奶、甲鱼、干贝、蛤蜊、银耳、梨、何首乌、枸杞子、鸡蛋

助阳明星食物

狗肉、羊肉、荔枝、茴香、姜、胡椒、韭菜、鹿茸、肉桂、肉苁蓉、人参、蛤蚧

养心明星食物

红枣、桂圆、百合、莲子、莲子心、银耳、木耳、葡萄、金橘、苦瓜、猪心、牡蛎

护肝明星食物

羊肝、胡萝卜、黄豆、芥菜、决明子、枸杞子、何首乌、红枣、杜仲、丹参

健脾明星食物

薏米、芡实、莲子、粳米、糯米、西米、锅巴、党参、豇豆、白扁豆、牛肉、牛肚、羊肚、红薯

润肺明星食物

豆浆、猪肺、黄芪、银耳、花生、百合、白果、核桃、人参、松子

养肾明星食物

杜仲、芝麻、山药、海参、核桃、豇豆、莲子、芡实、何首乌、枸杞子

第四章 跟从四季来养生

<<养生堂《本草纲目》食物养生速查全>>

春季排毒明星食物

韭菜、荠菜、百合、香椿、豌豆苗、苋菜、春笋、山药、甘蔗、茶、马齿菜

夏季去暑明星食物

绿豆、白扁豆、西瓜、苦瓜、黄瓜、冬瓜、莲藕、鸭肉、决明子、金银花、荷叶、乌梅

秋季润燥明星食物

百合、芡实、山药、银耳、枸杞子、黄鳝、花生、莲藕、栗子、红枣、梨、萝卜

冬季强体明星食物

羊肉、狗肉、牛肉、鲈鱼、木耳、芝麻、核桃、牛奶、动物内脏、辛辣食物、大豆

part 2 细数养生食材

附录

章节摘录

版权页：插图：

媒体关注与评论

将传统经典中抽象的养生理论，落实到日常生活中最天然、最常见的食物上，不仅介绍不同年龄段食物补养计划、不同体质人群食物调养方案、一年四季养生明星食物，而且提供了常见病和慢性病对症养生明星食物索引，同时，精选了143种常见食材，详细阐述其性味、归经、养生功效、食用禁忌以及简便易行的食疗方等，让读者朋友们能够看得懂、学得会、做得易、用得灵。

编辑推荐

《养生堂<本草纲目>食物养生速查全书》：完全破解食物养生奥秘、一学就会家常保健食谱、常见病和慢性病对症养生明星食物索引、不同年龄段食物补养计划、不同体质人群食物调养方案、一年四季养生明星食物。

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>