

<<中国保健食谱>>

图书基本信息

书名：<<中国保健食谱>>

13位ISBN编号：9787502332563

10位ISBN编号：7502332561

出版时间：1999-06

出版时间：科学技术文献出版社

作者：俞小平

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>

## <<中国保健食谱>>

### 内容概要

#### 内容简介

本书是作者根据广大群众养生保健的需要，以食药、养医相结合为原则，编写而成的保健食谱。

全书分为头发保健、五官保健、脑保健、口腔保健、呼吸系统保健、消化系统保健、防癌抗癌保健、延年益寿等共16个部分，每一食谱都有原料、制法、功效、用法、应用。

本书的特点是内容丰富，方法简单实用。

## <<中国保健食谱>>

### 书籍目录

#### 目录

- 一、头发保健食谱
- 二、五官保健食谱
  - (一) 明目聪耳
  - (二) 鼻保健
- 三、口腔保健食谱
  - (一) 口腔粘膜保健
  - (二) 牙齿保健
  - (三) 咽喉保健
- 四、护肤美容养颜食谱
  - (一) 美容养颜
  - (二) 痤疮防治
  - (三) 皮炎防治
  - (四) 湿疹防治
  - (五) 皮肤瘙痒防治
- 五、脑保健食谱
  - (一) 健脑益智
  - (二) 安神助眠
  - (三) 头痛防治
  - (四) 头晕防治
  - (五) 癫痫防治
- 六、呼吸系统保健食谱
  - (一) 感冒防治
  - (二) 止咳化痰
  - (三) 平喘止咳
  - (四) 肺结核防治
  - (五) 咯血防治
- 七、消化系统保健食谱
  - (一) 止呢
  - (二) 止吐
  - (三) 止血
  - (四) 止痛
  - (五) 止泻
  - (六) 止痢
  - (七) 通便
  - (八) 消痔
  - (九) 护肝消炎
  - (十) 利胆排石
- 八、循环系统保健食谱
  - (一) 心肌炎防治
  - (二) 肺原性心脏病防治
  - (三) 风湿性心脏病防治
  - (四) 降血脂
  - (五) 降血压
  - (六) 中风防治

## <<中国保健食谱>>

- (七) 冠心病防治
- (八) 低血压防治
- 九、造血系统及血液保健食谱
  - (一) 贫血防治
  - (二) 紫癜防治
- 十、内分泌系统保健食谱
  - (一) 糖尿病防治
  - (二) 减肥
  - (三) 甲状腺保健
- 十一 男性生殖系统保健食谱
  - (一) 阳痿早泄防治
  - (二) 遗精防治
  - (三) 强精助育
- 十二、女性生殖系统保健食谱
  - (一) 经期饮食保健
- 调整月经周期
- 调整经量
- 止崩漏
- 痛经防治
- 带下病防治
  - (二) 孕期保健
- 妊娠恶阻防治
- 安胎固胎
  - (三) 哺乳期保健
- 乳腺炎防治
- 通乳增乳
  - (四) 更年期保健
- 十三、泌尿系统保健食谱
  - (一) 护肾消炎
  - (二) 尿路感染防治
  - (三) 溶石排石
- 十四、运动系统保健食谱
  - (一) 关节病及痹证防治
  - (二) 骨折保健
- 十五、防癌抗癌食谱
  - (一) 肺癌
  - (二) 食管癌
  - (三) 胃癌
  - (四) 肝癌
  - (五) 大肠癌
  - (六) 肾癌、膀胱癌
  - (七) 乳腺癌
  - (八) 白血病
  - (九) 手术、放疗、化疗后保健
- 十六、延年益寿食谱
- 附录 常用食物性味成分功效一览表



## <<中国保健食谱>>

### 媒体关注与评论

书评本书目录简介：一、头发保健食谱，二、五官保健食谱，三、口腔保健食谱，四、护肤美容养颜食谱等。

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>