

<<食疗心经>>

图书基本信息

书名：<<食疗心经>>

13位ISBN编号：9787503232121

10位ISBN编号：7503232129

出版时间：2008-1

出版时间：中国旅游出版社

作者：余志超

页数：239

字数：85000

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>

<<食疗心经>>

内容概要

本书五大特色 介绍了各种最常见的疾病 介绍常见疾病的病因、分类、症状，以及如何如何进行饮食调理，让你对身体状况有一个初步的了解。

介绍了六种体质的测试方法 人的体质有虚实、寒热、酸碱六种，如果你想了解自己属于哪种体质，只要做一些简单的测试。

介绍了食物治病的小秘诀 食物具有药性，却几乎没有药物的副作用，如果你想身体健康，不妨学会用手边的材料，让自己和家人远离疾病。

介绍了各种病症的另类疗法 生病后不是一定要吃药才能康复，一杯凉开水、一次冷水浴，你会惊奇的发现我们身边充满了神奇的治愈魔法。

介绍了各种厨房小窍门 如何挑选新鲜而优质的食物？

如何保存吃不完的食物呢？

如何加工食物？

本书会给你面面俱到的帮助！

<<食疗心经>>

书籍目录

饮食疗法的N个理由第一篇 蔬菜水果能治病 从“药食同源”谈起 食物的“四性五味” 六种体质的测验方法 健康饮食的四大法则第二篇 魔法健康饮食 保持均衡的饮食习惯 瑜伽的饮食观念 皮肤的饮食秘诀 靓丽肌肤自测 五种快速减肥饮食谱第三篇 绝不用药的食疗方 感冒 咳嗽 咽喉炎 低血糖 缺铁性贫血 高血压 高血脂 心脏病 肠胃疾病 便秘 缺钙 失眠 月经不调 运动病 糖尿病 脂肪肝 肾虚 痤疮 肥胖症 哮喘 元气不足的虚症 妊娠反应 安胎 产后症状 癌症第四篇 附录 健康饮食的烹调方法 疾病的另类疗法 挑选食物小窍门 保鲜食物有诀窍 料理食材有讲究 常见食物禁忌表 常见食物性能与营养表

<<食疗心经>>

编辑推荐

《食疗心经》由中国旅游出版社出版。

<<食疗心经>>

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>