第一图书网, tushu007.com

<<饮食保健>>

图书基本信息

书名：<<饮食保健>>

13位ISBN编号：9787506261197

10位ISBN编号：7506261197

出版时间：2004-1-1

出版时间：世界图书出版公司

作者：王强虎

页数：281

字数：190000

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

本书的上篇——饮食与健康，论述了饮食对健康长寿的影响，中医饮食的传统养生观以及现代人的饮食保健理念，重点讲述了适合中老年人饮食养生的各种方式方法，这些方式方法的领会与掌握，有利于中老年有朋友建立良好的饮食生活习惯，而良好的饮食习惯是中老年人最为宝贵的健康财富。
下篇——疾病与饮食，重点讲述了中老年人常见的疾病的饮食生保健预防方法，是患有相关疾病的中老年人的必备知识。
本书附篇收录了部分医籍对中老年人常见疾病的疗养药膳，以供中老上有友试用。
另外，附篇中还收录了部分常用食物的性味、功效、营养等资料，用表格形式列出，以供日常查用。
本书所涉及有关药物使用内容，需要临床医生指导下使用。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

王强虎，副主任医师，大学本科文化程度，1986年毕业于陕西中医学院，从事临床工作十余年，在国家级、省级刊物上发表论文20余篇；曾用十年时间致力于中老年慢性病的康复与研究，对中老年人“亚健康”“健康与疾病”“保健理论”等诸多方面有独特见解，主张运用多种保健方法

书籍目录

上篇 保健与饮食 第一节 中医饮食养生观与现代人饮食保健观　一、中医饮食养生保健观　二、现代人饮食保健理念 第二节 影响健康的饮食因素　一、科学饮食促健康　二、维持健康赖营养 第三节 常见食物的养生作用　一、粮油食物品种全　二、牛奶鸡蛋，最佳营养品　三、肉类食物宜选择　四、豆类食物最可贵　五、每日蔬菜活命宝　六、果实养人人不老　七、菌藻食物好处多 第四节 中老年人饮食宜忌　一、浓茶解酒不可取　二、过食水果有害处　三、不吃早餐是大忌　四、粉丝过量祸无穷　五、无病进补补出祸　六、豆制食品忌多食　七、油炸食特更宜忌　八、熏烤食物更宜忌　九、大吃大喝损身体　十、方便面不要经常吃 第五节 中老年人饮食养生法　一、饮食有节益寿年　二、五味调和有益处　三、因人膳食有讲究　四、季节膳食不要忘　五、药食同源话药膳　六、进食养生有说法　七、人间有酒忌过量　八、饮茶养生保长寿　九、点水面金话饮水　下、食盐过量招灾祸　……下篇 疾病与饮食 第一节 心血管系统疾病 第二节 呼吸系统疾病 第三节 神经系统疾病 第四节 消化系统疾病 第五节 内分泌及代谢性疾病 第六节 泌尿系统疾病 第七节 五官、皮肤科疾病 第八节 骨关节疾病 第九节 常见肿瘤附篇 ……参考文献

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