

<<图解本草纲目家庭养生说明书>>

图书基本信息

书名：<<图解本草纲目家庭养生说明书>>

13位ISBN编号：9787509141199

10位ISBN编号：7509141192

出版时间：2011-8

出版时间：人民军医出版社

作者：李国霞，土荣华 编著

页数：272

字数：230000

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>

<<图解本草纲目家庭养生说明书>>

内容概要

编者从关爱家人健康的角度，依照“老爸老妈”、“贤妻良母”、“当家男人”、“龙子凤七”的顺序，将一家男女老少的健康及常见疾患囊括其中，把人们耳熟能详的米面主食、水果、蔬菜以及各种本草与个体人群的病症有机结合，为将近100种常见疾病的防治针对性的选配了近1000个名方秘方。

本书内容条理清楚，层次分明，让广大百姓能够真正实现“大病去医院，小病在家治”的家庭健康防治愿望。

<<图解本草纲目家庭养生说明书>>

作者简介

土荣华，医学博士，主任医师。

1936年11月生，笔名满江，字丕玉，号一康，现居住北京。

为中国名医研究所特约研究员；中华医学会会员；中国抗衰老科技学会山西分会常务理事；中国中西医结合学会忻州分会副理事长；北京市土荣华中医药研究所所长。

作者幼学岐黄，从医至今50余年，积累了丰富的临床经验，特别善于运用中西医结合综合诊治内科、外科、妇科、儿科、五官科等疑难病症。

曾发表医学论文97篇，多次获得国家级论文一等奖，出版医学专著5部。

<<图解本草纲目家庭养生说明书>>

书籍目录

- 第一章 本草养生，身体健康一家亲
 - 第一节 营养均衡，吃对比吃好更重要
 - 粗细搭配：防止肥胖不伤肠胃
 - 荤素搭配：强身健体事半功倍
 - 三餐搭配：早好午饱晚问要少
 - 吃喝搭配：饭前喝汤胜服良方
 - 第二节 因人而异，小本草健康大功臣
 - 食养三段论：老、中、小各不同
 - 吃山药喝粥：帮助老人益肾健脾胃
 - 烧酒海参：气血双补救得妇人命
 - 瓜果零食：妙用本草为宝宝“加餐”
 - 第三节 本草养生，谨记“十字箴言”
 - 箴言一：一天吃仨枣，健康不显老
 - 箴言二：瓜子个头小，粒粒都是宝
 - 箴言三：三天不吃青，两眼冒金星
 - 箴言四：若要身体壮，饭菜嚼成浆
 - 箴言五：可一日无肉，莫一日无豆
 - 箴言六：嗜甜食无度，留后患无穷
- 第二章 治病防老：“老爸老妈”与本草治方
 - 第一节 高脂血症与本草治方
 - 大黄
 - 丹参
 - 三七
 - 葡萄
 - 胡麻
 - 虎杖
 - 橘
 - 葶苈
 - 泽泻
 - 第二节 高血压与本草治方
 - 芹菜
 - 大枣
 - 女贞子
 - 夏枯草
 - 玉米须
 - 龙胆
 - 西红柿
 - 海带
 - 第三节 糖尿病与本草治方
 - 甘草
 - 黄精
 - 石斛
 -
- 第三章 祛痛养颜，“贤妻良母”与本草治方
- 第四章 养肾为要：“当家男人”与本草治方

第五章 益智健体：“龙子凤女”与本草治方

<<图解本草纲目家庭养生说明书>>

章节摘录

版权页：插图：那么，家里饮食调养健康，该怎么做才好呢、才能吃出全家人的健康呢？

有一个必须遵守的基本原则——膳食平衡。

针对现在饮食比较精细的特点来说，就是要粗粮和细粮搭配。

所谓的“粗粮”是相对于稻米、小麦等“细粮”而言的，主要是指包括玉米、高粱、小米、荞麦、燕麦、苡麦、薯类及各种豆类等在内的产品。

天天都是白面米饭、山珍海味、大鱼大肉的人们是不是该清理一下自己的肠胃了呢？

吃些粗粮可以使你的肠胃更健康，食欲更强。

《黄帝内经》说“五谷为养”，言外之意是粗细粮均有丰富的营养，搭配吃对健康有利。

我们知道不同品种的粮食，其性味不同，营养价值也不尽相同。

如在五谷之中，粳米味甘，芝麻味酸，大豆味咸，麦味苦，黄黍味辛。

再比如：燕麦富含蛋白质；小米富含色氨酸、胡萝卜素；豆类富含优质蛋白；高粱含脂肪酸高，还有丰富的铁；薯类含胡萝卜素和维生素C。

众多粗粮还具有不同的药性，如：玉米被公认为世界上的“黄金作物”。

它的纤维素要比精米、精面粉高4~10倍。

纤维素可加速肠部蠕动，可排除导致大肠癌的因子、降低胆固醇吸收、预防冠心病。

绿豆味甘性寒，有利尿消肿、中和解毒和清凉解渴的作用；荞麦含有其他谷物所不具有的叶绿素和芦丁。

荞麦中的维生素B1、维生素B2比小麦多2倍，烟酸是其3~4倍。

荞麦中所含烟酸和芦丁都是治疗高血压的有效药物。

经常食用荞麦对糖尿病也有一定疗效。

<<图解本草纲目家庭养生说明书>>

编辑推荐

《图解本草纲目家庭养生说明书》：深入浅出，通俗易懂《本草纲目》被誉为中华第一药典，是人人必读的图书。

《图解本草纲目家庭养生说明书》以科学、实用、易懂为原则，将此部经典重新分类和阐释，更加贴近生活，方便读者理解。

因人而异，对症养生《本草纲目》不仅是一部药学巨著，更是家庭必备的养生手册。

《图解本草纲目家庭养生说明书》集防病、治病、保健为一体.因人而异，提出针对性地对症调养，以方便读者应用。

图文并茂，便于取材《本草纲目》是举世闻名的博物学巨典，内容丰富，包罗万象。

《图解本草纲目家庭养生说明书》在取其精华的基础上，对所涉本草配以精美图片，以便读者识别鉴别，正确取材与使用。

固本培元，调治兼备，本草养生，最适合中国人的健康长寿绿色方案。

<<图解本草纲目家庭养生说明书>>

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>