

<<黄帝内经饮食养生宝典>>

图书基本信息

书名：<<黄帝内经饮食养生宝典>>

13位ISBN编号：9787509165843

10位ISBN编号：7509165849

出版时间：张湖德 等 人民军医出版社 (2013-06出版)

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>

<<黄帝内经饮食养生宝典>>

书籍目录

第一章 《内经》饮食养生总论 一、《内经》关于饮食养生的精辟论述 (一)“饮食有节”是“尽终其天年”的关键 (二)全面配伍 (三)饮食在疾病康复中的作用 (四)谨和五味 (五)食物的归经 (六)饮食宜忌 (七)食物在人体的消化、输布 二、食养基础理论 (一)以阴阳五行学说为指导 (二)以脏象学说为核心 (三)以经络学说为基础 (四)以治则学说为运用 三、食物的性味与应用 (一)食物的性味 (二)食物的应用 四、从《内经》饮食养生看当今饮食健康的发展 (一)饮食要回归自然 (二)开发绿色食品 (三)关于开发保健食品的几点意见 (四)营养保健食品有哪些发展途径 (五)保健食品的概念及审批 (六)昆虫类保健食品的开发时不我待 (七)开发旅游保健食品 (八)开发美容保健食品 第二章 《内经》论食养 第三章 《内经》论食疗 第四章 《内经》论食补 第五章 《内经》论食忌

<<黄帝内经饮食养生宝典>>

编辑推荐

张湖德、王铁民、曹启富主编的《黄帝内经饮食养生宝典(第4版)》的核心内容可用16个字概括，即“食养、食疗、食补、食忌”“因人、因时、因地、因病”。

吃什么、怎样吃、吃多少是决定人体健康最关键的因素，当代各种慢性疾病发病率迅速上升，与膳食失衡、不合理饮食密切相关。

本书不仅为读者提供了科学饮食的理论指导，而且介绍了许多合理实用、贴近生活的饮食养生方法。

<<黄帝内经饮食养生宝典>>

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>