

<<健康方略>>

图书基本信息

书名：<<健康方略>>

13位ISBN编号：9787513212601

10位ISBN编号：7513212600

出版时间：2013-1

出版时间：孙宏伟 中国中医药出版社 (2013-01出版)

作者：孙宏伟

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>

书籍目录

第一章 体质 第一节 体质预测 第二节 体质验证 第三节 体质兼转说明第二章 饮食总论 第一节 一般性原则 第二节 膳食均衡原则 第三节 辨证择食原则 第四节 食物禁忌原则第三章 正常(A型)体质人群的饮食 第一节 A型体质饮食的基本要求 第二节 儿童饮食 第三节 老年人饮食 第四节 妊娠期饮食 第五节 产后饮食第四章 非常体质人群的饮食 第一节 气虚(小b型)体质的饮食 第二节 阳虚(大B型)体质的饮食 第三节 血虚(小c型)体质的饮食 第四节 阴虚(大C型)体质的饮食 第五节 痰湿(小d型)体质的饮食 第六节 血瘀(大E型)体质的饮食 第七节 湿热(S型)体质的饮食 第八节 气郁(O型)体质的饮食 第九节 过敏(Q型)体质的饮食第五章 食物的营养与应用 第一节 谷(薯)类食物 第二节 动物性食物 第三节 豆类食品 第四节 蔬菜 第五节 食用菌藻 第六节 纯热能食物 第七节 水果 第八节 饮料和其他食物 第九节 常见食用中药第六章 食物学的理论基础 第一节 中医学说 第二节 食物营养学基础食物名笔画索引

## <<健康方略>>

### 编辑推荐

“民以食为天”，天有阴晴之象、雨雪风霜之形；食有四气之性、五味之情；民有男女之分，胖瘦高矮之别。

凭什么决定该吃、不该吃，只能是个人的体质。

掌握自己该吃的，更应该知道自己不该吃的。

了解自己的体质是向健康出发的起点，帮助你了解自己的体质，是《健康方略--体质与饮食》（作者：孙宏伟）的基点。

根据食物有四气五味，实现体质与食物性味的结合是本书的重点。

希望通过日常饮食的调理促进你的健康，改善自身体质，延缓衰老。

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>