

<<餐桌上的养生食品>>

图书基本信息

书名：<<餐桌上的养生食品>>

13位ISBN编号：9787532377510

10位ISBN编号：7532377512

出版时间：2005-1

出版单位：上海科学技术出版公司

作者：于尔辛

页数：239

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>

## <<餐桌上的养生食品>>

### 内容概要

本书精选了88种日常生活中的常见食品，并应用传统的中医观点，重点介绍这些食品的异名科属、原产地、选购贮存、保健功能、宜忌提示、食用方法、日常误区等内容，并对一些需要注意的问题以“按”的形式作了重点说明。

在论述这些养生食品的时候，还引述了不少前代医药专家的真知灼见，这样不仅有益于广大读者深入了解这些食品，而且使全书显得有破有立，文笔流畅，令人信服。

本书既适于一般读者阅读参考，也可供广大社区、临床工作者和食疗爱好者参考选用。

## <<餐桌上的养生食品>>

### 作者简介

于尔辛，男，汉族，上海市人。

1931年8月16日生。

上海医科大学教授，博士生导师，享受国务院政府特殊津贴。

曾任中国中西医结合研究会肿瘤专业委员会副主任委员；中国抗癌协会传统医学委员会副主任委员；上海市中西医结合学会理事、肿瘤专业委员会主任委员；上海市食疗

<<餐桌上的养生食品>>

书籍目录

一 滋补食品二 补气食品三 养血食品四 温阳食品五 滋阴食品六 补益脏腑食品七 抗疲劳食品八 乌发食品九 助睡眠食品十 明目食品十一 防头晕食品十二 舒筋活络食品十三 开胃、助消化食品十四 防泄泻食品十五 防便秘食品十六 化痰止咳食品十七 防风寒食品十八 清暑热食品十九 清火类食品二十 防时疫食品

## <<餐桌上的养生食品>>

### 编辑推荐

在历史的长河里，人的一生活似乎是短暂的。  
不过，春去秋来几十年，每个人都不免要遭遇到生老病残、养儿育女、防病治病之类的问题。  
要想妥当解决这些总是，就必须居者有其屋——健康屋。  
我们策划的这套健康屋系列丛书，将用不同的开本来区分不同的专题，为你挡住疾病之风雨，带来健康之安宁。  
她会成为你享受幸福生活的安乐窝，也是你成就辉煌事业的避风港。

<<餐桌上的养生食品>>

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>