

<<一百天学中医食疗>>

图书基本信息

书名：<<一百天学中医食疗>>

13位ISBN编号：9787532393282

10位ISBN编号：7532393283

出版时间：2008-4

出版时间：上海科学技术出版社

作者：郭海英 等编著

页数：406

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>

<<一百天学中医食疗>>

内容概要

《一百天学中医食疗》是一部食疗方面的普及性读物。

食疗注重的是对人体的日常调养，尤其是对于一些体质虚弱的亚健康病人，食疗是最好的选择。

本书首先简单介绍了食物的性能、功效、主治病证、烹调方法、注意事项等，然后针对一些常见疾病列出多个食疗方供读者选择。

通过日常饮食，既可调养身体，又能治疗疾病，减少服药的麻烦和副作用，何乐而不为呢？

为了贯彻这套丛书的统一性，本书采用每天学习一小时，每周学习六天，共十四周学完的方法。

<<一百天学中医食疗>>

书籍目录

第一周 一、独具魅力的食物疗法 二、食物疗法的特点 三、食物性能 四、食物的配伍应用
五、食疗的基本原则 六、饮食禁忌 七、食物的常用烹调十法 八、食疗食品常用的十种类型
第二周 九、食疗食品的性质和作用 第三周 第四周 第五周 第六周 第七周 第八周 第九周 第十周 第十一周
第十二周 第十三周 第十四周 疾病名索引

<<一百天学中医食疗>>

编辑推荐

《一百天学中医食疗(第2版)》书由三部分组成,第一部分为中医食疗学的基本理论知识,主要介绍概念、食物疗法的发展情况、食疗的特点、食疗的基本原则,以及食物的性能和饮食禁忌等。

第二部分介绍常用食物的治疗作用,每种食物均按食物来源、异名、成分、性味归经、功效、主治、用法、应用举例等进行介绍。

第三部分是常见病的食物疗法,每个病证按概述、证型、食疗方顺序编写。

另外,附有每日练习,以助读者复习掌握重点。

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>