第一图书网, tushu007.com

<<食物相宜相克掌中查>>

图书基本信息

书名：<<食物相宜相克掌中查>>

13位ISBN编号：9787533542078

10位ISBN编号：753354207X

出版时间：2013-1

出版时间：龚仆 福建科学技术出版社 (2013-01出版)

作者：龚仆

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《食物相宜相克掌中查》内容简介：如今，人们的饮食观念发生了很大的变化，从过去吃得饱到现在开始注重饮食健康，人们对吃越来越讲究。
虽说吃得好对健康有益，但是如果搭配错了，却是对健康不利的。
因此，在追求吃得好的同食，还要懂得饮食宜忌搭配。
《食物相宜相克掌中查》贴近生活，内容涵盖了我们在生活中常见的一些食材的宜忌搭配，是一本实用易懂而又方便翻阅的科学饮食指南。

作者简介

龚仆 北京大医康民中医药研究院 院长教授 疾病预防全民健康大讲堂主讲人 中华中医药学会会员 中国营养学会会员 全民健康快乐16首歌曲的词作者 国家工商总局商标局“龚仆大夫”商标所有者 北京大学医学部高才生，著名医学、心理学专家 原高于病房医生，走出高干病房，为全民健康快乐服务 龚仆，生于医学世家，祖父龚平、外祖父谭炳炎均为当地名医；3岁就开始在祖父的指导下学习医学基础知识，背诵医学经典；立志成为一代医学宗师，其人生格言是：“把生献给医学，把爱献给人民”。

1999年～2002年，在北京大学医学部随著名导师邓大君读肿瘤学在职研究生：先后在北京市中医院、北大医院住院二部、北京肿瘤医院学习并工作；发表多篇医学科普文章，参与编写了《癌症的病因》、《胃癌的病因》、《科学抗癌》等多部医学专著或大众健康著作。

28岁就能与60岁左右的著名老中医同上专科门诊，深受病人爱戴，曾达到过日看门诊病人120名的全院最高纪录：并常年工作在高干病房。

龚大夫多年的临床研究发现，80%以上的病人是病于无知，死于无知；因此，获得全面科学的防病治病知识对于预防治疗疾病非常重要：为了全民健康快乐，他发明了16种健身操，创作了16首营养健康歌曲的歌词，出版多部大众健康系列丛书，如“科学抗癌20法”、”糖尿病防治12法”、“心脑血管疾病防治12法”等书，在全国开展全民健康快乐系列科普知识讲座，并亲自担任主讲人，在国家工商总局商标局注册了”龚仆大夫“商标，组建了北京大医康民中医药研究院，并任院长。

龚仆大夫立志将毕身的精力，奉献给全民健康事。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

第一章 关注饮食健康，防止病从口入第二章 常见食物宜忌搭配第三章 常见病症饮食宜忌第四章 掌握搭配宜忌，吃出健康和美丽

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

编辑推荐

你也许是个烹饪高手，但是你知道什么食物搭配食用对身体有益，什么食物搭配对身体有害吗？
龚仆编著的《食物相宜相克掌中查》全方位地介绍了百余种食物的宜忌搭配，《食物相宜相克掌中查》帮您纠正小健康的饮食习惯。

第一图书网, tushu007.com

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