

<<亚健康食疗小方>>

图书基本信息

书名：<<亚健康食疗小方>>

13位ISBN编号：9787534556593

10位ISBN编号：7534556597

出版时间：2007-9

出版时间：江苏科技

作者：薛建国

页数：294

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>

## <<亚健康食疗小方>>

### 内容概要

食疗是调治亚健康状态的最佳方法之一。

本书针对多种常见的亚健康状态，选择了一些饮食调理和治疗的方法。

本书所提供的食疗小方主要包括两种类型，一种是由家常食物组成，另一种是由家常食物和中药混合组成。

所选食疗小方一般由1~4种主料组成，大多具有组方简单、原料便宜、制作方便、安全有效等特点，体现了简、便、廉、验的优势，非常适合普通家庭采用。

本书内容丰富，方法实用，解析准确，文字通畅，有一定的趣味性，适合亚健康人群及其家属阅读和选用，也可作为社区医疗保健人员、城乡医护工作者的参考读物。

## <<亚健康食疗小方>>

### 书籍目录

概述 亚健康的概念 亚健康状态的成因 亚健康状态的表现 亚健康状态的食疗  
疲劳综合征反复感冒口臭胃脘痛腹痛全腹泻便秘临界高血压高脂血症血糖偏高高尿酸血症低热多汗失眠健忘神经衰弱情绪忧郁腰酸背痛骨质疏松体质虚弱过敏体质电视综合征考试综合征性欲减退阳痿早泄遗精慢性前列腺炎前列腺增生月经不调带下异常女性不孕畏寒怕冷单纯性消瘦肥胖

## <<亚健康食疗小方>>

### 章节摘录

疲劳综合征 归芪蒸鸡 [此方适合你吗] 如果你劳累过度,或久病体虚,或年老体衰,以致气血亏虚、精力不济、面色萎黄、口唇爪甲色淡、身体疲倦、头晕目眩,可选用此方。

[材料准备好了吗] 黄芪50克 当归10克仔 母鸡1只 [会制作食用吗] 先将鸡宰杀后去毛及内脏、头足,洗净备用。

黄芪、当归用纱布包好后置于鸡腹内。

将鸡放入蒸锅内,隔水清蒸至鸡烂熟,适当加入调料即可供佐餐食用。

吃鸡肉喝汤。

[你知道功效吗] 此方具有补气生血、抗疲劳的功效。

源于滋补名方——当归补血汤(黄芪5份配当归1份)。

黄芪,古名黄耆。

很多医书皆云:耆,长也。

黄芪位列补气诸药之首,历来备受医家推崇和国人喜爱。

宋代文学家苏轼有诗云:“白发敬簪羞彩胜,黄芪煮粥荐春盘”。

中医认为,气能生血。

黄芪长于补气,补气可以达到补血的目的。

再配合当归,补血和血,则益增补气生血之力。

现代研究证实,黄芪配当归确有抗疲劳和提升血红蛋白的补血作用。

两药与具有温中益气、补精添髓功能的仔母鸡一起蒸炖,能补充营养素,更好地发挥强壮身体和抗疲劳的功效。

[你知道宜忌吗] 此方不适宜热证和实证者服食,故凡外感发热、疮疡热毒、食积气滞、脘腹胀满者不宜食用。

<<亚健康食疗小方>>

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>