

<<中国传统药食补益大全>>

图书基本信息

书名：<<中国传统药食补益大全>>

13位ISBN编号：9787535710062

10位ISBN编号：7535710069

出版时间：2004-7

出版时间：湖南科技出版社

作者：瞿岳云，张凤娥 编著

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>

## <<中国传统药食补益大全>>

### 内容概要

人类既需要食物不断补充营养与能量，促进生长发育，几乎同时又需要药物防治疾病，保持健康。每个人都希望自己有一个强健的身体，然而一生中又难免有这样或那样的病痛折磨，特别是一些慢性虚损疾病，长期打针服药更是苦恼。

每个人都希望自己能延年益寿，然而随着年龄的增长，中年以后，气血、阴阳渐亏，精神渐衰，人体产生一系列解剖、生理学方面的退行性改变，因此将导致对外界环境的适应能力逐渐降低，体内各种生理功能逐渐减退而衰老。

有调查研究数据表明，随着现代生活节奏的加快，竞争激烈，不少人虽无明显的器质疾病，却有50%~70%的人常处于一种“亚健康状态”。

本书汇集了古今补益食物、补益药物、补益药膳、补益药粥、补益药茶、补益药酒、补药汤八类2000余首良方一书，是一本中国补益药食之大全，即有系统性和科学性，又有实践性和可操作性。同时还对内科、男科、妇科等常见的病的补益选择了详细介绍。

<<中国传统药食补益大全>>

书籍目录

一、补益的基本知识 (一) 补而有益 (二) 因虚而补 (三) 因证而补 (四) 因人而异二、补益食物  
补气类 01 粳米 02 粟米 03 糯米 04 栗子 05 花生 06 莲子 07 荔枝 08 榛子  
09 椰子 10 牛肉 11 牛肚 12 猪肚 13 猪肾 14 猪脬 15 火腿 16 养肺 17  
羊肚 18 羊心 19 驴肉 20 田鼠肉 21 鸡肉 22 鸡肠 23 鹌鹑 24 野鸡肉 25 鳝  
鱼 26 泥鳅 27 鲤鱼 28 鲫鱼 29 (鱼+章) 30 胡桃仁 31 饴糖 补血类 32 猪  
肝 33 猪皮 34 猪皮 35 羊肝 36 牛肝 37 牛蹄筋 38 鸡肝 39 带鱼 40 胡萝卜  
41 墨鱼 补阴类 42 白木耳 43 葡萄 44 梨 45 松子 46 甘蔗 47 黑芝麻 48  
豆腐 49 小麦 50 菠菜 51 牛奶 ..... 补阳类三、补益药物四、补益药膳五、补益药粥六  
、补益药酒七、补益保健药茶八、补益中成药九、补益汤剂十、常见病症的补益选择

<<中国传统药食补益大全>>

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>