

<<食补药补谈养生>>

图书基本信息

书名：<<食补药补谈养生>>

13位ISBN编号：9787542749086

10位ISBN编号：7542749080

出版时间：2011-6

出版时间：上海科普

作者：郭霞珍 编

页数：191

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>

## <<食补药补谈养生>>

### 内容概要

本书介绍了缺乏不同营养元素可能产生的症状以及需要补充的人群。另外根据中医“天人相应”学说以及“四时五脏阴阳五行”理论，为你奉上四季养生食补方法和推荐食材，以顺应自然的规律，健身防病。

## <<食补药补谈养生>>

### 作者简介

郭霞珍，北京中医药大学教授中医基础理论专业博士生导师。

师从全国著名老中医程士德教授，并为其学术继承人和程士德教授名医工作室负责人。从事中医基础理论和内经的教学、科研与临床30余年。研究领域为中医基础理论藏象学“五脏主时”理论和《内经》“天人相应”理论；国家级重点学科、国家中医药管理局重点学科《中医基础理论》中“四时五脏阴阳”理论研究方向学术带头人中华中医药学会中医基础理论专业委员会委员、中国中西医结合学会时间生物医学专业委员会委员，国家精品课程《中医基础学》课程的负责人，享受国务院颁发的“政府特殊津贴”国家教育部“十一五”规划教材《中医基础理论》主编全国高等中医药院校硕士研究生教材、卫生部“十一五”规划教材《中医基础研究专论》主编。

## <<食补药补谈养生>>

### 书籍目录

#### 食补养生

家常食材养生大智慧

黄金营养食补妙方

补钙

补铁

补锌

补维生素A

补B族维生素

补维生素C

补维生素E

补膳食纤维

补蛋白质

补其他营养物质

四季养生食补妙方

春季

夏季

秋季

冬季

#### 药补养生

中药补益大药房

补气养生中药

好药补气

好药补血

好药补阴

好药补阳

好药补五脏

排毒养生中药

好药排湿毒

好药清热毒

好药清肠道

好药活血化瘀

#### 药食用补

药食同源，成就健康的善法良方

滋补保健药膳

补益气血

滋阴壮阳

开胃消食

健脑益智

消除疲劳

防癌抗癌

美容驻颜

丰胸美体

减肥瘦身

常见病调理药膳

感冒调理药膳

<<食补药补谈养生>>

咳嗽调理药膳  
失眠调理药膳  
胃病调理药膳  
高血压调理药膳  
高脂血症调理药膳  
糖尿病调理药膳  
冠心病调理药膳  
肝炎调理药膳  
痛经调理药膳  
便秘调理药膳  
泄泻调理药膳  
痔疮调理药膳

## <<食补药补谈养生>>

### 章节摘录

2.青少年：晚间睡觉前喝一杯牛奶补钙，可加速新骨的钙化与成熟，让孩子长得更高。另外，补钙可以预防近视、集中注意力、提高学习效率。

3.经期、孕期、哺乳期、更年期及绝经期后的妇女：吃含钙量高的食物可减轻疼痛、减少神经质暴躁、减轻精神抑郁。孕期和哺乳期补钙，一方面有利于孕产妇自身的身体健康，另一方面可以给宝宝提供大量的钙质，促进宝宝的健康发育和成长。

4.老年人：此时身体机能降低，钙及促进钙吸收的营养物质吸收不好，钙流失增加。补钙有降血压、防治骨质疏松、预防心脏病、防癌、延寿等功效。

5.减肥及素食者：这两类人一般食用过多的膳食纤维，从而阻碍了钙的吸收。足量的钙特别是离子钙，在肠道中能与食物中的脂肪酸、胆固醇结合，阻断肠道对脂肪的吸收，有助于减肥。

6.上班族：补钙能舒缓神经、放松肌肉、改善焦虑、减轻压力、集中注意力、促进睡眠，尤其对经常失眠的人很有效。

7.腰酸背痛者：多是骨质出了问题，而且是长期缓慢的作用过程，随着年龄的增长，易发展成为骨质疏松、骨质增生，应早做预防，可远离疼痛折磨。

<<食补药补谈养生>>

编辑推荐

通补人体的健康良方。  
一本家庭必备的实用健康全书

<<食补药补谈养生>>

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>