

<<怎样进补最健康>>

图书基本信息

书名：<<怎样进补最健康>>

13位ISBN编号：9787542849052

10位ISBN编号：7542849050

出版时间：2010-1

出版时间：上海科技教育出版社

作者：陈德兴，葛德宏 主编

页数：326

字数：285000

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>

<<怎样进补最健康>>

内容概要

您想摆脱虚弱、乏力吗?您想走出亚健康状态吗?您想使自己的身体更健康吗?适宜的进补不可忽视。但不了解进补的知识就不能达到进补的目的。

《怎样进补最健康》一书将告诉您：补品、补药的“性味”，进补的方法，进补的注意事项，100多种补药、补品的成分、功效，不同季节、不同体质、不同年龄者的进补，以及25种临床常见症状和26种常见疾病的调补。

同时，本书还将提醒您进补时必须注意的误区。

<<怎样进补最健康>>

书籍目录

健康进补须知 进补须知补药的“性味” 进补须知“辨证施补” 进补需选择合适的用法和剂型 进补的意义和适应人群 健康进补注意事项常用进补药物 人参 两洋参 党参 太子参 黄芪 白术 茯苓 灵芝 甘草 红景天 绞股蓝 当归 熟地黄 何首乌 白芍 阿胶 鸡血藤 丹参 仙鹤草 川芎 三七 南沙参 北沙参 麦门冬 天门冬 石斛 玉竹 黄精 枸杞子 生地黄 玄参 山茱萸 五味子 哈士蟆油 墨旱莲 女贞子 龟版 鳖甲 鹿茸 蛤蚧 紫河车 冬虫夏草 肉苁蓉常用进补食物四季进补不同体质的进补不同年龄期的进补常见症状的调补常见疾病的调补走出进补误区

<<怎样进补最健康>>

章节摘录

苹果性凉味甘，入脾、肺经。

功能生津润肺，除烦解暑，开胃醒酒。

《饮膳正要》载苹果能“止渴生津”。

苹果主要含糖类（碳水化合物），其中大部分是果糖，另含有苹果酸、柠檬酸、芳香成分、醇类、酯类，以及维生素、矿物质、脂肪等大脑发育所必需的营养成分，而且含有增强儿童记忆力的锌，对儿童的大脑发育及增强记忆力、提高智力非常有益。

苹果中的胡萝卜素被人体吸收后可转化成维生素A，能促进人体的生长发育。

苹果还能中和过剩胃酸，促进胆汁分泌，增加胆汁酸功能，很适合脾胃虚弱、消化不良等症状，是一种作用广泛的补益食品。

故欧美民间有“每顿饭后吃苹果，医生不会来找我”的谚语。

每天服用适量的苹果泥或饮苹果汁可帮助幼儿消化。

用苹果加西米、糖等制成苹果粥，具有生津润肺、除烦解暑、开胃醒酒的功能，并可用于消化不良、肠炎、痢疾、大便秘结、高血压等症状；取苹果1000克切碎，捣烂绞汁熬成稠膏，加蜂蜜后每次服1汤匙，能益胃生津，适用于胃阴不足、咽干口渴者；如用于消化不良、少食腹泻或久泻者，可取苹果、山药各30克，研为细末，每次15—20克，并加白糖，制成苹果山药散，能益脾胃、助消化、止腹泻。

苹果性属寒凉，又味甘助热，多食会损伤脾胃，导致腹满泄泻，故不宜多食，脘腹痞满者尤须注意。

<<怎样进补最健康>>

编辑推荐

明·医学家张仲景《景岳全书·补略》补方之制，补其虚也。
凡气虚者，宜补其上，人参、黄芪之属是也；精虚者，宜补其下，熟地、枸杞之属是也；阳虚者，宜补而兼暖，桂、附、干姜之属是也；阴虚者，宜补而兼清，门冬、芍药、生地之属是也。此固阴阳之治辨也。
其有气因精而虚者，自当补精以化气；精因气而虚者，自当补气以生精。
又有阳失阴而离者，不补阴何以收散亡之气；水失火而败者，不补火何以苏垂寂之阴。此又阴阳相济之妙用也。
故善补阳者，必于阴中求阳，则阳得阴助而生化无穷；者，必于阳中求阴，则阴得阳升而泉源不竭。

<<怎样进补最健康>>

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>