

<<生机饮食对症调养>>

图书基本信息

书名：<<生机饮食对症调养>>

13位ISBN编号：9787563355075

10位ISBN编号：7563355073

出版时间：2005年10月

出版时间：广西师范大学出版社

作者：欧阳英

页数：251

字数：60000

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>

## <<生机饮食对症调养>>

### 前言

广西师范大学出版社即将推出一套生机饮食丛书，希望我写点文字。

说实话，近日我真的很忙，因为中央电视台的《食疗馆》节目马上就要开拍了，健康星养生俱乐部即将开业，还有许多的事情等着我去做。

但最终让我答应为这套书写几句话的是书中的内容，也是我一直提倡和言传身教的生机疗法。

多年来，每当提及生机饮食，我都会有一种感恩和感激。

感谢大自然给予人类那么多美好的食物，使人类得以生存和繁衍；感谢那些为人类的健康事业付出毕生心血和精力的人。

我也感谢本书作者、从事食疗和生机饮食研究与实践20多年的欧阳英先生。

可以说，他就是这样一位为人类健康事业有所贡献的人。

我接触生机饮食概念大概是在1995年。

我一见到它，就像见到一位久违的朋友，很快就接受了它，并且推荐给我的病人和朋友。

## <<生机饮食对症调养>>

### 内容概要

这是一本通过饮食调理健体养生的生活类图书。作者汇集多年讲学和实践经验，针对不同的病症与体质，提供饮食调养方面的建议，无论是保健调养还是强身美颜，读者均能依据自己的需求，从中选择优化的饮食结构，科学规化饮食起居，以臻健康长寿。

全书分“保健调养篇”和“强身美颜篇”。

## <<生机饮食对症调养>>

### 作者简介

欧阳英，台北市人，生于1951年，著名食疗专家。

1981年起开始致力于食疗技术的研究和生机饮食的推广与教学，曾任台湾天然保健协进会常务理事，文化大学推广教育中心生机疗法讲师。

他倡导了解自身体质、对症调整饮食、激发自愈能力的科学理念，并针对不同体质的人群分别提

## <<生机饮食对症调养>>

### 书籍目录

序 生机饮食，为生命注入活力  
自序 对症饮食，料理健康自己来  
导论 认识生机饮食基本认知  
认识六大体质，选择和你最速配的食物  
保健调养篇 向恼人的痛风说Bye-Bye 摆脱高血压的阴影 活化造血机能，告别贫血 向肠胃病下逐客令 解除便秘之苦 吃多元化食物抗癌症 磨人的肾脏病 人到中年，小心糖尿病 丢开躁郁症，做个快乐人 香甜入梦，不再失眠 别为感冒伤脑筋 不再咳嗽连连强身美颜篇 让皮肤水盈盈 肥胖瘦身DIY 怀孕时一人吃，两人补 人到更年期，不减生命活力  
附录 断食静养去病源 防癌抗病魔特效验方 病愈之后的庆典佳肴 常用的天然调味料 人体内脏全景图

## <<生机饮食对症调养>>

### 章节摘录

养生常识Q & A何谓尿酸正常值？

尿酸的正常值，男性为3.5-6.5毫克 / 百毫升，女性为3.0-5.5毫克 / 百毫升，超高便属异常。

男性的尿酸值一般比女性的高，但女性过了更年期后会接近男性的值。

尿酸值的测定会因饮食内容、运动强度、测定时的体位不同而产生0.5-1.5毫克 / 百毫升的差异。

痛风患者为何不宜服用人参？

因为痛风患者服用人参是一种浪费。

人参是珍贵药材，价格昂贵，但痛风患者体内尿酸较高，会破坏人参中的主要成分，使得人参失去滋补作用，殊为可惜。

痛风患者应如何选择不同嘌呤指数的食物？

高嘌呤食物是痛风患者的禁忌；中嘌呤食物对急性期的痛风患者，仍是不宜进食，但慢性期或间歇期的痛风患者则可少量摄食；低嘌呤食物便无禁忌，可任意选用，但食量仍需节制。

各种含酵母的乳酸饮料，如酸奶。

草菇、香菇、洋菇等菇菌类及芦笋。

<<生机饮食对症调养>>

编辑推荐

《饮食决定健康:生机饮食对症调养》由广西师范大学出版社出版。

<<生机饮食对症调养>>

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>