

<<家庭医疗保健百科文库>>

图书基本信息

书名：<<家庭医疗保健百科文库>>

13位ISBN编号：9787800246654

10位ISBN编号：7800246655

出版时间：2003-8

出版时间：中国画报出版社

作者：张弘

页数：306

字数：3650000

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>

内容概要

人人都需要健康，人人都渴求健康，健康必须有医学知识作为指导。因此，普及医学知识、增强自我保健意识、提供家庭保健指导是十分必要的。为此，我们编辑出版了这套《家庭医疗保健百科文库》，希望您足不出户就能做到自诊自疗，防病养生，在日常生活中得到健康关爱。

书中系统地总结了古今医家、养生学家以及民间广为流传的饮食宜忌的宝贵经验，根据祖国医药学的基础理论和历代医药文献资料，详细地介绍了中华传统饮食保健观念、常见食物滋补功效、常见病症饮食防治、生命各阶段饮食保健、体虚进补饮食选择、四季饮食滋补等方面的知识。

书籍目录

第一章 中华传统饮食保健观念 第一节 中医对饮食保健的认识 一、食性 二、五味 三、食物的升降浮沉 四、食物的归经 五、发物 六、整体观念 七、辨证施治 八、配伍禁忌 第二节 饮食保健方法 一、根据食物特点安排饮食 二、根据活动情况安排饮食 三、根据季节气候变化安排饮食 四、根据机体阴阳、虚实、脏腑功能情况安排饮食 第三节 日常饮食禁忌 一、古代的饮食禁忌 二、人们的一般饮食禁忌 三、忌暴饮暴食 四、不以荤素论寿命 五、“补”不能滥 六、饮食有序 七、烹调要恰当 八、搭配要得宜 第二章 常见食物滋补功效 第一节 谷豆类 第二节 瓜果类 第三节 蔬菜类 第四节 水产鱼肉类 第五节 饮品类 第六节 油脂调味品类 第七节 中草药类 第三章 常见病症饮食防治 第一节 冠心病患者的饮食防治 第二节 肥胖症患者的饮食防治 第三节 胆结石患者的饮食防治 第四节 糖尿病患者的饮食防治 第五节 高脂血症患者的饮食防治 第六节 高血压患者的饮食防治 第七节 肾结石患者的饮食防治 第八节 胃肠病患者的饮食防治 第九节 哮喘病的饮食防治 第十节 便秘患者的饮食防治 第十一节 甲状腺功能亢进患者的饮食防治 第十二节 失眠患者的饮食防治 第四章 生命各阶段饮食保健 第五章 体虚进补饮食选择 第六章 四季饮食滋补

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>