

<<美人药膳茶饮>>

图书基本信息

书名：<<美人药膳茶饮>>

13位ISBN编号：9787802024021

10位ISBN编号：7802024021

出版时间：2006-11

出版时间：中国人口出版社

作者：纪戊霖

页数：95

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>

<<美人药膳茶饮>>

内容概要

在现代文明的世界，女性除了追求事业及生活，更注重能有健康漂亮的脸蛋、窈窕多姿的体态，但是，你是否因此忽略了身体健康的重要性？提醒你，拥有健康的身心才能够创造个人更高的价值，且有能力去面对种种生活带来的挫折和压力。健康的身体不只是靠西方医学就能解决，还要多元化的整合，包括健康营养地吃、中草药的茶饮药膳调养、健康的生活起居、健康的生活习惯及个性有效的运动等。

现代女性除了追求事业及生活。更注重能有健康漂亮的脸蛋、窈窕多姿的体态，然而身体的健康却最重要。《美人药膳茶饮》是一本从健康营养地吃、中草药的茶饮药膳、有效运动三方面传授疾病调养的书。实用、有效、简便、安全，如每个家庭备有一册，按症选方，将可作到疾病调养与预防。

<<美人药膳茶饮>>

作者简介

纪戊霖，经络美容、茶饮、药膳大师。

现任：台北万华社区大学、松山社区大学、新店市社区大学老师，中华气功推拿学会指导讲师，中华生机疗法协会专科讲师，台北纪德堂中药行负责人。

专任：经络推拿、养生功老师，生机饮食、茶饮、药膳老师，经络美容老师，认识中草药老师，东西方整合养生调养老师。

<<美人药膳茶饮>>

书籍目录

谈养生医学药材介绍一、皮肤美容类 养颜美容 青春痘调养 清热玉肤二、代谢分泌类 高血糖调养 减脂瘦身 瘦身利水 降低高胆固醇 痛风疗养 体内环保三、血液循环类 高血压调养 低血糖调养 调理手足冰冷症 气血调整四、精神神经类 舒缓头晕头痛 改善失眠 清心安神 提神醒脑 抗神经紧张五、免疫功能类 抗鼻子过敏 提升免疫力六、感冒症状类七、肝目系统类八、脾胃消化类九、女性症状类十、筋骨症状类

<<美人药膳茶饮>>

章节摘录

插图推荐序【推荐序】你我他渴望的疾病调养书 在现代文明的世界，女性除了追求事业及生活，更注重能有健康漂亮的脸蛋、窈窕多姿的体态，但是，你是否因此忽略了身体健康的重要性？提醒你，拥有健康的身心，才能够创造个人更高的价值，且有能力去面对种种生活带来的挫折及压力。

健康的身体不只是靠西方医学就能解决，还要多元化的整合，包括健康营养地吃、中草药的茶饮药膳调养、健康的生活起居、健康的生活习性、及个性有效的运动等。

在传统医学领域中，在健康营养地吃、中草药的茶饮药膳调养、有效运动三方面，纪兄同道多年来勇于探索、勤于钻研，并在各社区大学、救国团教学，从东西方养生调养讲课中，体会出需要编一本能够有效传授疾病调养的书，本书虽名《美人药膳茶饮》，其实是男女老少皆宜的疾病调养药膳茶饮书。

本书秉持着“寓药于膳，寓治于食”的精神，结合现代医学，且融合新知、归纳整理，按其症状分成十大类，采用中药材、中药草、芳香草及蔬菜、肉类、海产类食物，做成药膳茶饮，同时教导穴道按压做有效的运动调养，本着实用、有效、简便、安全的原则选定。

如家庭备有一册，能按症选方，依步骤操作执行，将可起到预防疾病、调养身体的作用，此书之付梓，当可造福嘉惠，厥功伟矣！

台湾省中药商业同业公会全国联合会常务理事

台北县中药商业同业公会理事长王瑞参【推荐序】中药入膳，天天保健康 在中医学发展史上，药膳食疗是极重要的一部分，中国人向有“药食同源”的观念，在皇帝内经书《素问·藏气法时论》指出：“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。”

名医扁鹊亦有言：“为医者，当洞察病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后用药。”说明了药膳食疗对维护身体健康极其重要。

药膳食疗的功效是“预防重于治疗”，所使用的中药材多属上品无毒之剂，性属温凉甘平，只要对症，长服之可达病防老、轻身延年之功，这是中医药所独有的优势。

由于现代人经济生活优越，嗜食糕品甜点，这些高热量、高脂肪的美味佳肴，致脾胃运化失司，代谢失常，导致各种慢性疾病有逐年增加、且呈年轻化的现象，因此，既要吃得好，又要吃得健康，就成为现代人的当务之急。

本书作者戊霖兄，长年工作在中医药领域，并通晓现代生理医学，累积了临床实务的经验与观察，同时搜集各方资料加以整理印证。

他的丰富学识受到台湾省台北市各大学重视，并延聘讲授养生保健课程，甚受好评。

今戊霖兄不藏私，将授课资料及其经验加以分门别类整理，汇集成书，以期广为流传。

书中介绍的中药材都可在中药房购得，且价格平实，并附有经络穴道，以指代针进行按摩，读者若能掌握自己的体症与症状，按照书中处方行之，当可改善体质，以达防病于未然之功。

本人期待本书早日付梓，并期望通过此书能给读者带来健康、长寿与幸福。

中医师于永林 作者序现代养生新观念 身体

健康的基本要素：1.健康的生活习惯。

2.健康的个性。

3.健康的医学知识(中西医)。

4.有效运动(养生操、DIY推拿指压)。

5.健康食物。

6.健康营养素。

7.先天基因。

8.可靠的医院、医生。

人类追求知识、财富、健康、艺术、科学，终其一生在生老病苦中过活，而健康不是只靠医生，健康的身体还要靠自己，靠自己不是瞎撞、盲撞、乱听讯息，而是要充实自己的健康医学知识，不仅要知，更要动、要执行，人活着就是要动，健康的动才能使身体气血畅通，抵抗或战胜疾病。

<<美人药膳茶饮>>

- 故本人提出重要的三大主题：1.健康的食物。
2.健康营养素(含中草药、香草)。
3.有效运动(DIY穴道按压)。

历经十几年中西医理论潜移默化的影响，将这些经验与大家共同分享，也历经8年讲课、开课经验，更体会出养生预防的重要性。

基于“药食同源”是传统中国医学的特色，且能做到“预防医学”的本质，若能根据现代营养学的信息，再辅以传统中医、中药材属性、个人的体质，相信现代女性必能吃出健康、吃出美丽，吃出美人的境界。

在调养之前，必须先了解自己的体质、症状及各种营养素，如：有充足的维生素C、维生素B12、叶酸，可以缓和人们的压力；有充足的维生素E，可以增加人们的耐力；若要有健康的骨肉机能，就要有充足的钠和锰；若要改善疲劳，就要有充足的铁与锰。

选对食物与适当的中草药材，包括属性的了解，以求事半功倍，维护人体本身阴阳、寒热、虚实的平衡，有效达到免疫力提升、抗氧化、抗自由基、抗病菌的侵袭。

笔者特以历年来研究、教学心得，以“预防疾病，疾病调养”为重点，加以撰文介绍，但此次匆促付梓，加上本人学识所限、班门弄斧，若有疏漏及不尽人意之处，在所难免，敬请同道、前辈多多指正。

纪戊霖

<<美人药膳茶饮>>

编辑推荐

《美人药膳茶饮》：中医师对症调制的美丽秘笈，39道药膳茶饮。

药膳+茶饮+穴道按摩。

美丽一生的保健茶饮！

著名的经络美容、生机饮食、茶饮、药膳大师亲手调制，男女老少皆宜的疾病调养药膳茶饮书。

现代女性除了追求事业及生活，更注重能有健康漂亮的脸蛋、窈窕多姿的体态，然而身体的健康却最重要。

<<美人药膳茶饮>>

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>