

<<水果养生堂>>

图书基本信息

书名：<<水果养生堂>>

13位ISBN编号：9787802225619

10位ISBN编号：7802225612

出版时间：2008-6

出版时间：中国华侨

作者：孔令谦 主编

页数：262

字数：218000

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>

## <<水果养生堂>>

### 内容概要

本书从养生的观点出发，针对水果对人体的各种功用，从其营养价值、养生保健作用、祛病机理、不同人群的水果养生法及水果如何美容等五大方面全面阐述了水果的养生妙法和食用技巧。

本书集饮食、养生、祛病、应用及最新健康资讯于一体，让读者在轻松享有水果的同时，更产生清新、时尚的阅读享受！

全书文字通俗易懂，方法简便实用，信息量大同，是现代家庭必备的生活与健康顾问。

## <<水果养生堂>>

### 作者简介

孔令谦，男，四大名医孔伯华嫡孙，著名中医孔少华长子。

自幼随父临诊，尽得其传，其间拜著名太极拳家孙剑云为师，研习太极与养生之道。

多年来。

根据中医学理论及孔门医学特点对养生进行系统研究，提出运动养生、饮食养生，自然疗法、文化养生四位一体模式。

著有《孔伯华及传

## &lt;&lt;水果养生堂&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 水果——量美味的养生食物 水果有何营养价值 糖类：水果可以为人体提供能量 维生素：水果中含有所有的维生素 矿物质：水果是人体所需矿物质的宝藏 纤维素和果胶：水果中最特别的营养素 水果有哪些养生保健作用 科学吃水果可防病 吃水果能治疗疾病 吃对水果能美容 吃水果要讲究科学性 肥胖人士怎样吃水果 有些病人最好不要吃这些水果 吃水果要对症 水果的食用禁忌第二章 水果养生因人而异 了解水果的四性五味 水果的四性 水果的五味 吃水果要分清体质 寒性水果 香蕉——快乐之果 梨——百果之宗 西瓜——全身是宝的良果 柿子——健康之果 猕猴桃——营养活力源 柚子——天然水果罐头 甜瓜——健康果王 凉性水果 草莓——抗癌佳果 芒果——希望之果 罗汉果——疾病的克星 橙子——疗疾佳果 柑——营养良果 平性水果 苹果——健康美味佳果 葡萄——水果皇后 柠檬——柠檬酸仓库 菠萝——清热佳品 李子——调中良果 橄榄——天堂异果 .....第三章 水果祛病：做自己的水果医生第四章 不同人群的水果养生法第五章 水果美容：轻松吃出美丽

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>