

<<冬令进补100门>>

图书基本信息

书名：<<冬令进补100门>>

13位ISBN编号：9787807457923

10位ISBN编号：7807457929

出版时间：2010-11

出版时间：葛美君、刘健、刘力 上海社会科学院出版社 (2010-11出版)

作者：刘健，刘力 著

页数：122

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>

## <<冬令进补100问>>

### 前言

冬令进补，是中医理论宝库的一个组成部分，是中国传统的养身保健方法之一，是中医学数千年经验流传下来的文化遗产。

随着人民群众生活水平的提高，冬令进补已成为许多家庭维护身体健康和“投资健康”的一种需求。然而，如何科学进补、合理进补和辨证进补，如何掌握冬令进补的正确法则，避免盲目进补与不当进补，是摆在进补人群面前的一个重要课题，也是指导合理用药、安全用药的一项具体内容。

《冬令进补100问》是一本普及冬令进补基本知识、指导科学进补的书籍。

它以问答的形式，通俗地介绍了药补、食补等方面的知识，解答了冬令进补中应该注意的若干问题，为科学进补、合理进补与辨证进补提供指导。

需要强调的是，冬令进补应有医生的诊断和指导。

有的人由于轻信广告的不当宣传，采用了不当的进补方式，结果误用致害。

一些不适宜进补的人盲目进补，结果适得其反。

还有一些人盲目饮用不对症的药酒与补酒，引起了严重的不良反应，甚至危及生命。

通过阅读此书，可使读者认识科学进补、合理进补和辨证进补的重要性与必要性，认识盲目进补、不当进补的危害性，确立科学进补、合理进补和辨证进补的正确理念，选择切合自身特点的冬令进补的方式与方法，防止陷入某些唯利是图之士错误诱导所设置的误区。

## <<冬令进补100问>>

### 内容概要

《冬令进补100问》是一本普及冬令进补基本知识、指导科学进补的书籍。它以问答的形式，通俗地介绍了药补、食补等方面的知识，解答了冬令进补中应该注意的若干问题，为科学进补、合理进补与辨证进补提供指导。

## &lt;&lt;冬令进补100门&gt;&gt;

## 书籍目录

一、冬令进补总论1. 为什么要进补?2. 冬令进补的科学性是什么?3. 冬令进补的哲学观是什么?4. 冬令进补是预防医学吗?5. 冬令进补有哪些法则?6. 冬令进补“六戒”是什么?7. 冬令进补如何应循序渐进?8. 冬令进补无效的原因是什么?9. 冬令进补的种类有哪些?10. 不同季节如何进补?11. 为什么冬至进补为佳?12. 为什么冬令进补应有医生的诊断和指导?13. 老年人冬令进补如何补?14. 为什么从中年开始进补最好?15. 年轻人冬令进补有何讲究?16. 小儿能冬令进补吗?17. 小儿冬令进补有何尺度?18. 孕妇冬令进补有哪些常识?二、冬令进补话食补19. 为什么有药食同源的说法?20. “药补不如食补”这句话对吗?21. 冬令进补“猪蹄”的作用是什么?22. 冬令进补“韭菜”的作用是什么?23. 女性食补四法是哪些?24. 男性冬令进补食谱有哪些?25. 哪些是老人冬令食补所需营养?26. 老人冬令怎样进行食补?27. 冬令进补如何巧食零食?28. 冬令进补水果有什么益处?29. 冬蜜的作用及冬令进补冬蜜的方法有哪些?30. 冬令进补煲汤“八要”是什么?31. 你知道“腊八粥”的食疗效果吗?32. 你知道冬令“六种”食补的理由吗?33. 冬令吃什么能御寒?三、冬令进补话药补34. 补药是否多多益善呢?35. 补药是否越贵越优?36. 吃补药要不要忌口?37. 进补药有哪些方法?38. 什么叫虚则补之?39. 什么叫适可而止?40. 什么叫辨证进补?41. 什么叫因时进补?42. 什么叫因人而补?43. 为何要顾护脾胃?44. 女性冬令进补健脾胃补气阴方药与药膳有哪些?45. 冬令进补怎样详辨药材?46. 常用的补药有哪几类?47. 什么样的病症不适宜吃补药?48. 常用的补气药有哪些?49. 常用的补血药有哪些?50. 常用的补阳药有哪些?51. 常用的补阴药有哪些?52. 为什么儿童一般不宜吃补药?53. 老人为何要慎服胶类补药?54. 人参西洋参进补有何差别?55. 哪些老人不宜服人参?56. 哪些人不宜服西洋参?57. 服用蜂王浆有什么讲究?四、冬令进补话膏方58. 什么叫膏方?59. 如何制作膏方?60. 为何冬令最宜膏方进补?61. 膏方的组方原则是什么?62. 膏方组织时, 是否只选用补益药, 其他治疗性药物能应用吗?63. 如何服用膏药?64. 为什么膏方并非人人能吃?65. 哪些人适合膏方进补?66. 为什么亚健康者需要服膏方?67. 哪些人不适合膏方进补?68. 服用膏方药的注意事项有哪些?69. 你知道四种常用的膏方吗?70. 服用膏滋方的五大误区是什么?71. 什么是“开路方”及其作用?72. 服膏方出现不良反应怎么办?73. 气虚体质如何用膏方调理?74. 失眠患者的膏方进补注意事项有哪些?75. 糖尿病患者能够进补膏方吗?76. 高血压患者能够进补膏方吗?77. 癌症患者能够进补膏方吗?五、冬令进补话药酒78. 药酒有什么作用?79. 冬季进补如何泡服药酒?80. 药酒是不是谁都能喝?六、常见疾病的进补方法81. 女性冬令进补可调理哪些疾病?.....

## &lt;&lt;冬令进补100门&gt;&gt;

## 章节摘录

手脚冰冷的问题，也可治疗女性生理痛。

具有滋养功效的大蒜，是发汗解热的好食材，辛辣虽然强烈，却很容易与蛋白质结合，所以只要和蛋白质（鸡蛋、鱼、肉等）一起食用，就不用太担心蒜味道的问题。

除此之外，烹调大蒜的时间不宜超过20分钟，否则营养成分容易流失。

（2）制作方法：大蒜10粒，鸡腿5双，酱油2大匙，盐1匙，水半碗。

将大蒜剥去外壳；鸡腿、大蒜、水与所有酱料全放入锅中，大火煮沸；转小火再煮15分钟，盛盘即可。

芝麻核桃糊（1）进补理由：光泽肌肤适合作为小点心，两种食材都有补肾、乌发的功效。

核桃与芝麻可使肌肤变得有光泽，同时也可改善高血脂、恢复体力。

但芝麻核桃的热量皆偏高，一次不宜制作过多。

（2）制作方法：核桃100克，黑芝麻1大匙，面粉2大匙，糖1大匙。

核桃敲碎，入锅中用小火炒过，盛起；黑芝麻同样如此炒过；将核桃、黑芝麻、面粉、糖与水混合搅匀即可。

凉拌山药枸杞（1）进补理由：健胃整肠爽口、带有淡淡甜味的山药枸杞，在寒冷的天气里，可以改善鼻塞、气喘、过敏等冬季敏感症状。

在制作过程中，将山药入冰水的时间延长，可避免营养的流失，增加食用时的脆度与口感。

当然，健胃整肠、改善体质的好功效是永远不变的。

（2）制作方法：山药200克，枸杞6克。

山药削去外皮，切成条状；放入冰水中冰镇一下，增加脆度；枸杞用水泡软；山药与枸杞混合拌匀或浇上椰汁，口味更加。

麻油炒腰花（1）进补理由：可减少生理期间常见的腰酸、下腹及背部疼痛现象。

腰花一定要反复泡水，才能彻底除去味道，且烹调的时间不宜过久，否则腰花容易变小、变硬，使口感变差。

此外，腰花的胆固醇含量也偏高，容易造成高血脂及肥胖，不宜过量食用。

（2）制作方法：腰花1只，麻油2大匙。

腰花去筋膜，入水反复浸泡，捞起；腰花用刀切成花状；入热水焯去血水，捞起，沥干；麻油烧热，加腰花与少许料酒一起烹煮数分钟，即成。

鹿茸枸杞虾（1）进补理由：强筋补血带有淡淡酒香的滋阴补阳的菜肴，有暖身、明目、治疗性冷淡等多种好处。

鹿茸含有丰富的钙质，可强化筋骨，改善贫血。

烹煮此道菜时，烹煮的时间应以虾的大小而定，待药味烹煮出来后，汤汁味道才能真正进入虾中。

（2）制作方法：鹿茸0.5克，枸杞1克，虾250克，料酒1大匙。

虾去头，挑去肠泥，洗净；鹿茸加2碗水与1大匙料酒，小火煮5分钟，待药味出来；虾入锅，转中火烹煮3~5分钟；最后加入枸杞，微煮2分钟，即成。

<<冬令进补100问>>

编辑推荐

《冬令进补100问》是由上海社会科学院出版社出版的。

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>