第一图书网, tushu007.com

<<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

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。

第一图书网, tushu007.com

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。

第一图书网, tushu007.com

<<冬令进补100门>>

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?……

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。

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。

第一图书网, tushu007.com

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