

<<益智補腦聰明帖>>

图书基本信息

书名：<<益智補腦聰明帖>>

13位ISBN编号：9789575658953

10位ISBN编号：9575658957

出版时间：台視文化

作者：許桂月 著

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>

<<益智補腦聰明帖>>

內容概要

備用中藥膳：了解孩子體質類型，強化孩子益智補腦的飲食重點，並依四季變化、特性幫孩子適時地食補，可達膳食強身與補腦益智雙重效用。

善用中藥膳：提供37種常用益智補腦藥材，了解中藥材適性、對症成效，佐以飲食、生活習慣的改變，就可補腦健腦又養身。

食用中藥膳：中醫師親身調配補腦增智飲食療方，從湯品、飯粥、主食、茶飲極點心五大類著手，考前三個月密集對應體質補充，可以增強全身的功能，穩定因壓力所帶來不安穩的情緒。

並用經絡穴位：考前常有因壓力帶來的不適症狀，不論腸胃脹氣、便秘、緊張壓力、失眠、鼻過敏、氣喘都可透過經絡按摩獲得緩解，另外還有強化養眼明目、健腦益智之效。

實際應用：《益智補腦聰明帖》附有見證分享實例，還有常見服用藥膳Q&A提問，讓您深具信心幫孩子、幫自己或全家人以藥膳調理達到良好成效。

最後，特別收錄15道考前攻略特效藥膳食療、青春孩子男女轉骨方、中藥材小檔案藥材，都是你不可錯過的精采部份。

<<益智補腦聰明帖>>

作者简介

許桂月，院長，全心堂中醫診所院長，台北縣中醫師公會理事，台灣中醫皮膚科醫學會常務理事，台灣中醫耳鼻喉科醫學會常務理事，台灣中醫老年醫學會常務理事，台灣中醫同德醫學會理事，中華民國抗衰老醫學會理事，中華民國傳統醫學會理事。

<<益智補腦聰明帖>>

書籍目錄

推薦序PART1.備用中藥膳 益智補腦又強身了解家中孩子的體質特點先天、後天因素影響孩子的體質變化認識孩子的體質類型孩子補腦益智的飲食注意事項讓孩子藥膳食療的正確方法善用四季特性膳食養身春天服用中藥原則夏天服用中藥原則秋天服用中藥原則冬天服用中藥原則鼻過敏孩子的益智補腦氣喘孩子的益智補腦PART2.善用中藥膳 益智補腦又養身藥膳的特點藥膳常用的烹調方式藥膳為什麼能益智補腦？

中藥材益智補腦的5大效益37種益智補腦藥材益智補腦的生活十撇步PART 3.食用中藥膳 益智補腦又美味湯品篇1開胃健脾四神湯2補肺增疫牛肉湯3補氣增智玉米濃湯4補血醒腦豬肝湯5補肺定喘湯飯粥篇1安神益智粥2明目滑蛋燴飯3香脆堅果炒飯4補肺定喘糯米飯主食篇1明目醒腦豆腐煲2香橙潤肺蝦3健腦芹菜培根捲4強智健脾獅子頭鍋5鮮彩忘憂炒肉絲6醒腦明目雞肝炖7健脾明目咖哩板條8補心安神健腦雞9彩虹鮮魚醋溜麵10定喘潤肺雞11紅燒養生豬腳12補腦益智餃茶飲篇1補腦益智飲2養眼通竅茶3安神健腦茶4補氣減敏茶5健脾養胃增智茶6醒腦消暑茶7聰明益智茶點心篇1清腦明目寒天凍2明目益智餅3健腦五色沙拉4安神益智南瓜糕5滷味拼盤Part4.並用穴位區 經絡按摩又紓壓氣血不順百病生了解身體的經絡和穴位按摩禁忌和注意事項穴位屬經、取穴方式和主治功效按圖索驥，常見疾病對症按摩超有效！常見疾病對症按摩穴位PART5.：應用好實際 見證說法V.S問與答見證實例分享Q & A問與答附錄一 考前攻略特效藥膳附錄二 轉骨方、養胃豐胸方附錄三 中藥材小檔案

<<益智補腦聰明帖>>

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>