

<<食疗调养>>

图书基本信息

书名：<<食疗调养>>

13位ISBN编号：9787204106547

10位ISBN编号：7204106547

出版时间：2011-1

出版时间：内蒙古人民出版社

作者：万象文画编写组 编

页数：314

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>

## <<食疗调养>>

### 内容概要

食物是人类赖以生存的物质基础，是人体所需营养的来源，是构成人体后天生长发育的原始材料，也是延长寿命的物质基础，合理饮食不但可以养人，而且能够治疗疾病，延年益寿。

无数医学前辈经过漫长的历史实践，给我们总结出了很多宝贵的食疗经验。

万象文画编著的《食疗调养》正是将食物的食疗价值，养生食疗验方和诸病的食疗验方集结成册，并且特别介绍了食疗养生的方法，便于人们参考阅读。

## <<食疗调养>>

### 书籍目录

第一篇食疗保健总论古人的养性之道孙真人的养生之道饮食的养生之道食物的食疗价值第二篇食物的食疗价值米谷类兽类禽类鱼类果类菜类调料类第三篇保健食疗验方气血调养类益寿验方第四篇诸病的食疗验方通用食疗验方第五篇老年食疗验方养老益气治疗老年人眼病治疗老人耳聋耳鸣治疗老人五劳七伤治疗老人虚损羸瘦治疗老人脾胃气弱治疗老人泻痢治疗老人烦渴热治疗老人水气治疗老人咳嗽哮喘治疗老人脚气治疗老人淋病治疗老人噎塞治疗老人冷气治疗老人痔疮治疗老人中风其他病症疗法延年益寿验方四季食疗验方春季食疗验方夏季食疗验方秋季食疗验方冬季食疗验方保健食疗的宜忌第六篇保健食疗的宜忌四季适宜做的事食物利害食物相反食物中毒饮酒禁忌服药食忌妊娠食忌哺乳期妇女食忌老年人食疗宜忌其他食疗宜忌第七篇老年保健之道老子健身养生法天竺养生保健法调气养生法择地养生之道养生的教诫服气疗病导引按摩杂诫房事养生法老年人的养生方法附录

## <<食疗调养>>

### 章节摘录

版权页：插图：有些人即使经常吃药饵，也不会知道什么是养生，这样就不能达到养生的目的。

养生的方法，不是经常做些劳累的事，也不是过于劳累或强迫自己去做做不了的事。

流动的水是不会腐蚀的，因为它是运动的。

养生的方法是，不能长时间行走或站着，不能长时间坐着或躺，不能长时间看东西或听东西，因为这些会对、气、骨、筋都受到损伤。

养生也不要暴饮暴食，或者用力过度；不要过于忧虑、发怒、悲伤、惊恐、跳跃、多话、大笑等；不要对物或对人费心经营。

这些都不是养生的做法。

如果能做好上面的一切，就一定能够长寿。

## <<食疗调养>>

### 编辑推荐

我国养生文化源远流长，从古至今，流传下来众多养生方法。长生不老，延年益寿是人类追求的目标，从古人留下的有关养生的著作和话语里，我们能更深刻地理解食疗养生的方法。随着时代的进步和科技的发展，破解人类长寿的秘密也越来越多地受到关注。现在，人们不再只关心用什么填饱肚子，而是怎样吃才更有营养，如何搭配才能更有益于身体健康。

<<食疗调养>>

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>