

<<秋冬养生特效食谱>>

图书基本信息

书名：<<秋冬养生特效食谱>>

13位ISBN编号：9787506469722

10位ISBN编号：7506469723

出版时间：2011-10

出版时间：中国纺织出版社

作者：洪尚纲 编著

页数：111

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>

## <<秋冬养生特效食谱>>

### 内容概要

这本《秋冬养生特效食谱》由洪尚纲编著，具有以下特色：

168道秋冬养生特效食谱。

专家精选10大类天然养生食材，掌握秋冬食补原则，设计健康又美味的药膳和简易家常菜，提供详细的保健功效说明。

通过膳食调理，秋冬同“食”进补，增强体质，为健康加分。

中医智慧养生秘诀大公开。

吃对食物，是调整体质的关键；药膳、运动和穴位按摩，是保养身体的法宝。

中医教您掌握健康食疗秘诀、饮食宜忌，用最简单、自然的方法改善体质，强身健体。

自然保健疗法大揭秘。

专家现身说法，从饮食、生活细节、居家环境等方面，指导您全方位改善体质、进行自我保健，其实养生就是这么简单。

## <<秋冬养生特效食谱>>

### 书籍目录

#### Part 1 不可不知的秋冬养生新观念

秋冬养生知多少？

秋高气爽，身体是否易上火？

如何依体质进补？

改善虚弱体质，药补是否有效？

冬天是进补的好时机吗？

喝酒真的可以暖身吗？

补充热量能否改善手脚冰冷？

哪些人需特别重视秋冬保健？

秋天按摩保健怎么做？

如何通过按摩，对抗寒冬？

#### Part 2 168道秋冬养生特效食谱

蔬菜类

五谷杂粮、坚果类

香料类

豆类、豆制品

菇蕈类

肉类

海鲜类

水果类

鸡蛋、蜂蜜、奶制品

药膳茶饮

#### Part 3 养生达人秋冬生活保健法

秋季养生就要这样做

冬季养生就要这样做

乐活秋天必吃10大好食材

5大绝妙好招对抗寒冬

秋季养肺、强身保健操

冬季祛寒、元气养生操

## <<秋冬养生特效食谱>>

### 章节摘录

版权页：插图：中药没有毒性、副作用？

中医有句话说“是药三分毒”。

很多人认为，中药材取自于天然药物，没有毒性也不会有副作用，实际上这是误解。

中药之所以有疗效，是因为偏性所致。

偏性可以视为毒性。

例如，寒凉性药材的寒凉性，就是偏性。

当一个体质燥热的人，食用寒凉性药膳，可以改善不适症状，但若一个体质虚寒的人，食用寒凉性药膳，则药材的寒凉性就成了毒性，可能会引发严重的副作用。

“体质不好，吃中药补一补就好。

”不少人有这样的观念。

实际上，身体虚弱时，肠胃吸收能力差，不是进补的好时机。

此时进补，身体不但吸收不了，可能还会造成肠胃负担，效果适得其反。

药补不如食补在中医理论中，药材是拿来救急用的，而非调养身体用。

当身体出现问题时，可以运用药膳来改善，但这是治标，而非治本。

中医说。

三分病七分养”，说明药物虽然有疗效，但元气才是最重要的。

身体没有元气，光吃药也无济于事。

想要治本，不能光靠药物，还需要补充自己的元气。

元气要如何补足呢？

唯有食物才能补益元气。

食物取的是平和之气，中医认为，每天吃得到的东西，对于补益身体才有帮助。

因此，有“药补不如食补”的说法。

中医认为最佳的养生之道和进补方式，是长期维持营养均衡、时时保持情绪稳定、顺应自然规律、适度活动。

把握这几项大原则、大方向，追求健康长寿非难事。

谁不适合传统的进补方式？

## <<秋冬养生特效食谱>>

### 编辑推荐

《秋冬养生特效食谱》：补对了，当然不生病，秋冬养生10大明星食材全公开，营养师推荐168道秋冬养生特效食谱，中医专业建议，秋冬饮食生活保健妙招，根据体质对症食材，巧用当令食材，养生效果加倍。

<<秋冬养生特效食谱>>

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>