

<<儿童药膳>>

图书基本信息

书名：<<儿童药膳>>

13位ISBN编号：9787509147078

10位ISBN编号：7509147077

出版时间：2011-4

出版时间：人民军医

作者：张湖德//王铁民

页数：212

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>

<<儿童药膳>>

内容概要

本书以儿歌的形式介绍儿童日常生活中常吃50余种肉、蛋、奶、蔬菜、水果的营养特点、保健功效，让孩子在愉快、学习的氛围下调养身体，治疗疾病。

书中收集了300个调养儿童体质、促进儿童体格发育、增进儿童智力、保护儿童视力、防治儿童疾病等药膳的制作方法。

本书选方精准、安全，语言通俗易懂，版式活泼生动，是儿童家长们养儿育儿的好帮手。

<<儿童药膳>>

作者简介

张湖德，男，山东寿张县人，毕业于北京中医药大学。
现为中央人民广播电台医学顾问，北京中医药大学最早从事养生保健的专家之一，我国著名科普作家。
曾在30多家出版社出版过200多部著作，在国内100多家有影响的报纸和杂志上发表过6000多篇文章。
其著作内容涉及到养生学、营养学、美容学、心理学、中医学、康复学等多种学科。
主要代表著作有《中华养生宝典》、《黄帝内经养生大全》、《中国科学美容大典》、《实用美容大全》、《心理保健要诀》、《现代家庭医生手册》、《怀孕知识百科》等。
其著作文字总量已超过5000万字。

王铁民，山东青州人，
1988年毕业于山东中医药大学，医学博士，主任医师，现任青岛静安医院院长，著名中国中西医结合肾病专家，世界中医药联合会肾脏病专业委员会常务理事，中国中西医结合学会肾脏病专业委员会委员，中国医院院长大会副理事长，中国中西医结合学会活血化瘀专业委员会委员，青岛市肾脏病专业委员会副主任委员。

<<儿童药膳>>

书籍目录

药膳概论
常用食物
常用中药
增强体质
促进发育
益智健脑
护眼明目
乌发、固齿、聪耳
儿童常见病

<<儿童药膳>>

章节摘录

版权页：插图：水减肥水是减肥最重要的催化剂，减肥的安全妙药。

因为它能促进人体的脂肪代谢。

研究证实，人体减少水分的摄入，脂肪就逐渐沉积，增加水分的摄入，储存的脂肪则逐渐减少。

为什么呢？

人体如果水分不足，肾脏的生理功能就不能正常发挥，而且会加重肝脏的负担。

肝脏的基本功能之一是使储存的脂肪转化为热能。

若增加额外负担，就会影响本身功能的发挥，使脂肪代谢减慢，造成脂肪堆积，体重增加。

另外，在减肥过程中，由于脂肪代谢活动增强，产生的各种废物增多，故也需要更多的水分来排除废物。

再说，体内脂肪代谢旺盛，消耗的水分增多，细胞就会因缺水而收缩，致使皮肤生皱、弹性降低。

如体内保持充足的水分，则肌肉柔韧，皮肤润泽。

体内保持充足的水分还能防治肥胖者易患的便秘症。

因为脂肪代谢需要从体内吸取大量水分，结肠内的水分被吸收，便于工作造成便秘。

总之，人体保持生理所需要的充足的水分时，体液才能平衡，内分泌的功能才能臻于完善，内环境才能稳定。

如饮水不足，体液失去平衡，体重就会随着脂肪的沉积而增加，此时会丧失正常的口渴感。

<<儿童药膳>>

编辑推荐

《儿童药膳》：益智、增高、护视力，吃了就好。

调体质、防疾病，食疗帮忙。

好妈妈胜过好医生，香饭菜强于灵丹药！

300个食疗精方，做妈妈育儿帮手，50首营养儿歌，让孩子爱上吃饭！

<<儿童药膳>>

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>