

<<黄帝内经四季饮食调养智慧>>

图书基本信息

书名：<<黄帝内经四季饮食调养智慧>>

13位ISBN编号：9787509155493

10位ISBN编号：7509155495

出版时间：2012-3

出版时间：人民军医出版社

作者：李艳，焦亮 主编

页数：180

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>

<<黄帝内经四季饮食调养智慧>>

内容概要

本书以《黄帝内经》养生原理为基础，较系统地介绍了四季饮食养生方法。全书共分为五章，内容包括饮食养生的总原则、四季养生的规律，以及春、夏、秋、冬四季饮食养生方案，每个季节又分为最佳保健食品、节气养生、食补方、食疗方四部分，全方位地解读了四季饮食调养的方法。本书适合广大读者在日常生活中阅读参考。

<<黄帝内经四季饮食调养智慧>>

书籍目录

第一章 打开《黄帝内经》，寻找四季饮食智慧

第一节 《黄帝内经》饮食养生总论

食物分阴阳，吃对才健康——《黄帝内经》食养核心

四性、五味和归经——《黄帝内经》食养基本理念

多吃应季食物，做到“不时不食”——《黄帝内经》顺时饮食观

想吃什么，就是身体需要什么——《黄帝内经》五脏食养论

一日三餐，必须遵循规律——《黄帝内经》日常饮食法

食饮有节，终享天年——《黄帝内经》平衡饮食观

谷肉果实，无使过之——《黄帝内经》论食忌问题

第二节 《黄帝内经》四季饮食规律

春夏养阳，秋冬养阴——四季饮食总原则

春生、夏长、秋收、冬藏——四季食养规律

春天省酸增甘，滋养肝脾两脏

吃得科学营养，过个“清苦”的夏天

秋季饮食，少辛多酸、合理进补

避咸忌寒养好肾，唱响冬季健康饮食歌

第二章 《黄帝内经》告诉你：春季怎么吃

第一节 春季最佳保健食品

春天吃韭菜，助你阳气生发

.....

第三章 《黄帝内经》告诉你：夏季怎么吃

第四章 《黄帝内经》告诉你：秋季怎么吃

第五章 《黄帝内经》告诉你：冬季怎么吃

<<黄帝内经四季饮食调养智慧>>

章节摘录

<<黄帝内经四季饮食调养智慧>>

编辑推荐

《四季饮食调养智慧》适合广大读者在日常生活中阅读参考。

<<黄帝内经四季饮食调养智慧>>

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>