

<<抗衰老的生活方式>>

图书基本信息

书名：<<抗衰老的生活方式>>

13位ISBN编号：9787512703049

10位ISBN编号：751270304X

出版时间：2012-7

出版时间：中国妇女出版社

作者：杜杰慧

页数：219

字数：211000

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>

<<抗衰老的生活方式>>

内容概要

科学的衣食住行情，乃当代人身心健康的标尺，也是延缓衰老的不二选择。

《抗衰老的生活方式》围绕“衣食住行情”五个方面详解如何注重日常生活中的细节，进而抗击衰老，延缓衰老，永葆青春心态。

重点突出现代人科学饮食、正确穿戴、合理居住、适量运动、调养身心的理念，兼顾科普书的严谨性和读者喜闻乐见的阅读习惯，从而为广大女性和中老年读者延缓衰老贡献一份心力。

<<抗衰老的生活方式>>

作者简介

杜杰慧，中国中医科学院教授，中国中医科学院养生保健专家指导委员会专家，中医古籍出版社编审、副社长，中央电视台“健康之路”，北京电视台“养生堂”“养生大智慧”等栏目特邀专家，北京人民广播电台“公益养生传播大使”。

1985年毕业于成都中医药大学医疗系。

1992年因研究、推广自然疗法在养生保健方面的应用等成就获得美国太平洋大学荣誉博士。

20余年来，一直在中国中医科学院从事中医科研及古籍文献的研究、整理工作，特别是在养生、食疗、美容、抗衰等方面有较深的造诣。

出版著作《传世藏书·医部》《中华传统养生秘典》《中国农历养生法》《中国草本养颜法》《中华医疗保健全书》《养颜与减肥自然疗法》等20余种。

曾获中华中医药学会科学技术二等奖、国家医药局优秀科技图书二等奖、中国人民解放军科学技术进步三等奖、省级中医药科学技术进步二等奖、中国中医科学院科研荣誉奖章等。

<<抗衰老的生活方式>>

书籍目录

食

饮食讲究均衡，驻颜不是神话

中国的食文化源远流长，食疗养生的历史极其悠久。

把美食和养生组合在一起，必然使人们在享受美食的过程中，获得营养，建立平衡，延缓衰老。

只要通过科学饮食，合理搭配饮食，精心调养身心，我们的“精、气、神”必将焕发出非同一般的活力。

活力若想充沛，饮食必须讲究

遵循规律：了解自身体质，保持合理膳食

把持原则：适时补充水分，远离垃圾食品

保持均衡：食材均衡搭配，避免偏食挑食

四季轮回：四季饮食养生，顺应天时地利

正确餐饮：熟知饮食宜忌，跳出餐桌误区

保持清洁：注意饮食卫生，保持健康活力

善用食疗养生，注重以内养外

茶道修身：饮茶调理情志，品茗重在清心

补充元素：明晰身体所需，补给有益元素

粥养心脾：食粥调养脾胃，温润预防衰老

以食补益：巧辨五脏食色，养精益气安神

饮食得法：树立正确习惯，科学饮食养生

抗衰食谱：烹制防衰美食，保持童颜美韵

衣

注重外在形象，展示不老风情

衣，是女人展现自己别样风情的工具，是男人彰显绅士气度的面子。

然而你可知道？

那些经自己精挑细选的服装，还有着很神奇的养生妙用呢。

服装立于我们的作用，不仅仅在于它的包装性，还在于它那五彩斑斓的漂亮色彩能够很好地调节我们的情绪，并且在不同的时间、地点、场合带给我们不一样的心情、自信和健康。

倘若你能够很

好地利用养生原理来搭配衣服及服饰的色彩，你就会发现，自己依然年轻，依然很有魅力，那些衰老的迹象，也在这身心愉悦的情绪中消散得无影无踪了。

色彩巧用搭配，穿着魅力无限

调配性情：着眼年轻色彩，巧搭弥补缺陷

彩绘年龄：抚平岁月痕迹，生命多姿多彩

穿衣宜忌：穿衣讲求风度，更要讲求健康

讲求材质：美衣材质环保，秀出健美身姿

巧穿内衣：选择健康内衣，内外兼得完美

讲求穿衣之道，穿出健康活力

抚慰病痛：运用色彩解忧，品味健康生活

五色入眼：五色滋润五脏，彩色补益健康

巧搭四季：四季美衣养生，穿出活力神采

……

住 行

<<抗衰老的生活方式>>

情
附录 答网友问

<<抗衰老的生活方式>>

章节摘录

以情养性：熬粥虽然看似容易，却包含着一个人对亲人的一片心意。若想烹制的粥黏稠适中，必须比例合适，火候得法，这真的需要多花一些心思。

做粥一般分为煮和焖两种制作方法。

煮法即先用旺火煮至水米翻腾，随后再改用小火煮至粥汤稠浓为止。

而焖法是指用旺火加热至水米滚沸，就倒置有盖的木桶内，然后盖紧桶盖，焖上大概2小时，开盖即可食用，此法煮出来的粥具有香味较浓，更让人有食欲。

在我们的日常生活中粥的烹制多用煮法。

此外，在制作花色粥时，还有将煮好的滚粥冲入各种配料，调拌均匀的方法，如生鱼片粥等。

在制作粥的时候，水要一次加足，一气而成，才能凸显稠稀均匀、米水交融的特点。

煮粥用的米最好先用清水浸泡5~6小时，然后下锅再煮，当然也可淘洗干净后直接下锅煮。

先浸后煮，可缩短煮粥的时间，但浸泡易致养分损失。

若配方中有不能直接食用的中药，则可先用中药煮取汤汁，再加入米煮粥，或先将中药研成粉末，再入粥与米同煮。

若粥中的配料形体较大，应先进行刀工处理，再下锅煮粥，以使粥稠味浓。

由上可见，小小的一碗粥要想做好也真是不容易啊。

它犹如做事，看似简单，但真想做好要花费心思，倾注情感，投入时间。

当我们将自己的情感倾注于小小的一碗粥时，想必喝粥者的内心早已融化了一片柔情了，此时，生活中的一切艰难困苦便烟消云散。

可见，一碗普普通通的粥，却可以达到以情养情的目的。

这也许就是为什么人生病的时候，家人总是习惯为他起灶煮粥的缘故吧。

以食养生：顾名思义，以食养生说的就是粥内蕴涵的营养了。

自古以来，医家始终钟情于“食补胜于药补”的养生理念，而粥正可谓是食补之中最为经典的一例佳作。

不论是从五色还是四季，粥的养生哲学都是其他食疗无法取代的。

不要小看这小小的一碗粥，里面却蕴涵着无限的养生之道。

……

<<抗衰老的生活方式>>

编辑推荐

看生活方式如何帮助您提升生命质量，永葆青春心态，达到老而不衰的境界。
延缓衰老，需女性毕生之努力。

健康长寿，为人类追求之目标，看“衣食住行情”如何助您延缓衰老。

<<抗衰老的生活方式>>

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>