第一图书网, tushu007.com

<<图解药膳养生最健康白金>>

图书基本信息

书名：<<图解药膳养生最健康白金>>

13位ISBN编号：9787530866849

10位ISBN编号：7530866842

出版时间：2011-12

出版时间：天津科学技术出版社

作者：刘令仪

页数：287

字数：360000

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

第一图书网, tushu007.com

<<图解药膳养生最健康白金>>

内容概要

刘令仪编著的《完全图解药膳养生最健康（白金修订版）》依据《黄帝内经》和《本草纲目》中的养生秘方，主要介绍了各类药膳方剂，并将药膳同病症相结合，从治疗疾病、保健益寿、滋补强身等多个角度进行了详尽的诠释和延伸。

《完全图解药膳养生最健康（白金修订版）》采用了图文并茂的形式，系统详尽地把各类膳食呈现在每位读者面前，所有药膳，取材广泛，易于普及，是一本美食与养生相得益彰的实用宝典。

第一图书网, tushu007.com

<<图解药膳养生最健康白金>>

书籍目录

序言
养生药材图鉴
养生食材图鉴
第一篇 人体规律与药膳养生
　治未病，药膳是关键
　人体的六种体质
　如何鉴定自己的体质
　不同体质的药膳养生
　人体年龄变化规律
　针对不同年龄的药膳养生
　各个季节的药膳养生
第二篇 药膳养生
第三篇 甜品也养生
第四篇 养生高汤
附录

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

版权页： 插图： 人的六种体质 按照中医的理论，人体主要分为气虚型、血虚型、阴虚型、气滞型、淤血型和痰湿型六种体质，这六种体质各有各的特点。
所以在进行药膳进补之前，我们需要对自身的体质有一个大概的了解和准确的判断，只有这样才能够取得事半功倍的效果。
否则，不仅不会取得良好的效果，反而还有越吃越差的忧患。
气虚型 此种类型的人都有精力不足、免疫力低下的症状。
所以就应避免过度劳累，并且合理饮食。
典型症状“气”“血”“水”支撑健康，而其中起主导作用的是“气”。
气虚的症状便是“气”不足，“气”不足就等于精力不足，如此便常会有如下一些症状：易感到疲劳、倦怠、发冷等；易造成免疫力低下，易患感冒且长时间不愈；肠胃变弱，食量减少，易患糖便及痢疾：也易出现花粉症等过敏性症状，以及尿频、夜间多尿、性欲高潮功能障碍、不孕症、阳痿等症状。
爱心小帖 中国古人讲“劳即伤气”，意思是“过度疲劳会伤气”。
正如古话所讲，过度疲劳会使先天性体质因素恶化。
不管何种体质，工作学习时都应避免过度疲劳，应适当运动及娱乐，尤其要保证充足的睡眠。
时常按压足三里、气海两个穴位，或对其进行简单针灸等刺激，可以有利改善气虚。
肠胃弱的气虚者，为减轻肠胃负担，不应多吃油腻、甜腻、刺激性强的食物。
进食时要细嚼慢咽并注意合理饮食，这些很重要。
此外，气虚者大多内寒，应避免食用生冷食物，日常饮食应以温热性食物为主，从而驱寒暖体。
蔬菜不可生吃，基本上所有食材都要加热。
推荐食材：米，薯类，豆类，菌类。
疲劳时可多吃些牛肉、鸡肉、鳗鱼、虾类等补气食材。

第一图书网, tushu007.com

<<图解药膳养生最健康白金>>

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