

<<对症食疗养生智慧>>

图书基本信息

书名：<<对症食疗养生智慧>>

13位ISBN编号：9787536952607

10位ISBN编号：7536952600

出版时间：2012-4

出版时间：陕西科学技术出版社

作者：樊岚岚

页数：358

字数：260000

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>

<<对症食疗养生智慧>>

内容概要

营养学家发现，一个人要想维持机体的健康，每周应该摄入30种以上不同的食物和饮品；在更长的时期内，还要不断地作相对调整、更换食物群，种类越多且调和得越均衡越好。科学饮食可使人健康长寿，饮食不当可使人致病。《对症食疗养生智慧》帮助广大读者掌握正确的饮食疗法，指导大家科学饮食。

<<对症食疗养生智慧>>

书籍目录

上篇 食疗打造健康家庭

第一章 食养之道保健康

我国的饮食文化发展历史

食疗的特点

食物的“四性”

食疗原料的合理配伍

食疗膳食的四大类型

食疗的基本原则

第二章 内科疾病

感冒

支气管炎

支气管哮喘

肺炎

慢性胃炎

胃下垂

病毒性肝炎

痢疾

呃逆

呕吐

便秘

低血压

高脂血症

动脉硬化

冠心病

心悸

贫血

水肿

神经衰弱

失眠

老年性痴呆症

肾炎

肾功能不全

甲亢

蛔虫病

肺结核

脑脊髓膜炎

头痛

眩晕

中暑

第三章 外科疾病

前列腺炎

前列腺肥大

风湿性关节炎

类风湿性关节炎

烧伤

<<对症食疗养生智慧>>

胆囊炎

胆结石

骨折

痔疮

脱肛

下篇 食疗原料相关预知

<<对症食疗养生智慧>>

编辑推荐

营养学家发现，一个人要想维持机体的健康，每周应该摄入30种以上不同的食物和饮品；在更长的时期内，还要不断地作相对调整、更换食物群，种类越多且调和得越均衡越好。

科学饮食可使人健康长寿，饮食不当可使人致病。

樊岚岚编著的《对症食疗养生智慧》帮助广大读者掌握正确的饮食疗法，指导大家科学饮食。

<<对症食疗养生智慧>>

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>