

<<平衡决定健康>>

图书基本信息

书名：<<平衡决定健康>>

13位ISBN编号：9787543649866

10位ISBN编号：7543649861

出版时间：2009-1

出版时间：青岛出版社

作者：宋爱莉，孙建光 编

页数：328

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>

## <<平衡决定健康>>

### 内容概要

健康是平的，宋爱莉教授的平衡养生观。  
10年300场公益讲座的精华淬炼。

健康之道在于平衡。

《平衡决定健康》膳食平衡——科学搭配好营养、水平衡——人是水做的、酸碱平衡——21世纪人类健康新理念、动静平衡、机环平衡——天人相应的养生观念等五个方面的内容。

## <<平衡决定健康>>

### 作者简介

宋爱莉，现任山东中医药大学附属医院（山东省中医院）教授，主任医师，博士研究生导师，外科教研室主任，乳腺、甲状腺病科主任。

兼中华中医药学会外科分会副主任委员、中华中医药学会外科分会乳腺病专业委员会副主任委员、山东中华医学会外科专业委员会主任委员、中华中西医临床杂志编委会委员、中华中医药学会科学技术奖评审专家。

主持承担国家及省部等级课题10余项。

在从事繁忙的教学、科研、临床之余，宋爱莉教授热心健康公益事业，主讲的健康科普公益讲座受到社会各届的欢迎和好评。

并出版大众健康类图书10余部，担任主审的《细节决定健康》系列图书销量超过60万册，成为大众健康类品牌图书，并入选2006年度“知识工程—中华全民读书推荐书目”、2007年度“中国十大健康好书”。

## <<平衡决定健康>>

### 书籍目录

膳食平衡——科学搭配好营养一 主食与副食的平衡1 主食摄入不足危害大2 主食重要的营养作用3 主食应该怎样吃？  
4 就餐先吃主食好二 粗粮与细粮的平衡1 不吃粗粮导致都市病2 什么是粗粮？  
3 粗粮有哪些具体的好处？  
4 粗粮的种类5 粗粮吃多了降低免疫力6 粗细搭配最合理7 粗粮细吃更营养8 买粗粮可多选这五种9 帮你搭配粗粮粥三 荤食与素食的平衡1 荤食与素食科学搭配2 享受健康素食每一天3 适量吃肉保健康四 蔬菜与水果的平衡1 蔬菜的营养价值2 水果的营养价值3 水果蔬菜互补原则4 与水果来个亲密拥抱5 食之有理菜根香五 膳食的冷热平衡六 情绪与食欲的平衡1 进餐情绪有讲究2 十种开心食物抗忧郁3 亮色食物让精神振奋七 膳食的色彩平衡1 色从何来2 看颜色选食物红色食物蓝紫色食品橙黄色食物绿色食物黑色食物白色食物3 有色食品组合食谱4 颜色对对碰5 中医论食物五色与养生青（绿）色养肝红色养心白色养肺黄色养脾黑色养肾……水平衡——人是水做的酸碱平衡——21世纪人类健康新理念动静平衡机环平衡——天人相应的养生观念

<<平衡决定健康>>

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>