第一图书网, tushu007.com

<<24节气饮食养生指南>>

图书基本信息

书名：<<24节气饮食养生指南>>

13位ISBN编号：9787801838636

10位ISBN编号：7801838637

出版时间：2007-5

出版时间：航空工业出版社

作者：时冬梅 编

页数：245

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

<<24节气饮食养生指南>>

内容概要

本书以《黄帝内经》的传统养生医学观和通俗流畅的语言，根据“天人相应”、“阴阳平衡”的自然规律，按照四季24节气不同的气候变化，对人体产生的相应影响，逐一进行了深人浅出的分析，提出了科学的养生方法。
又据传统医学“药食同源”的道理，注重“因时而养”、“以食为养”的养生方针。
以四季24节气为序，逐一进行了详细、科学的分析、解读。
针对各类人群提出了简便、易行、实用的饮食养生方法。

第一图书网, tushu007.com

<<24节气饮食养生指南>>

书籍目录

24节气饮食养生常识篇24节气饮食养生篇第一章 春时6节气饮食养生　1.立春饮食养生　2.雨水饮食养生　3.惊蛰饮食养生　4.春分饮食养生　5.清明饮食养生　6.谷雨饮食养生第二章 夏时6节气饮食养生　1.立夏饮食养生　2.小满饮食养生　3.芒种饮食养生　4.夏至饮食养生　5.小暑饮食养生　6.大暑饮食养生第三章 秋时6节气饮食养生　1.立秋饮食养生　2.处暑饮食养生　3.白露饮食养生　4.秋分饮食养生　5.塞进饮食养生　6.霜降饮食养生第四章 冬时6节气饮食养生　1.立冬饮食养生　2.小雪饮食养生　3.大雪饮食养生　4.冬至饮食养生　5.小寒饮食养生　6.大塞饮食养生附录24节气调养食物（本草剖析）汉语拼音检索表中医养生词典汉语拼音检索表参考文献

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

插图：中医认为，人体调养有四补，即补气、补血、补阴、补阳。
补气食物是指具有益气健脾功效，对气虚证（指气短、乏力、语调低微、神疲、自汗，脸色苍白无光泽等）有补益作用的食品，如大米、糯米、花生、山药、胡萝卜、豆浆、鸡肉等。
补血食物是指对血虚证（指头昏眼花、腰体麻木、心慌心悸、失眠、面色萎黄、舌质淡白，女性月经量少、色淡等）有补益作用的食品，．如动物肝脏、动物血制品、龙眼肉、荔枝肉、桑椹、黑木耳、菠菜、胡萝卜、猪肉、海参、鱼类等都有一定的补血作用。
补阳食物是指具有补阳助火，增强性功能的功效，对阳虚证（指畏寒怕冷、溏便、阳痿等）有补益作用的食品，如狗肉、羊肉、虾类、鹿肉、核桃仁、枸杞子、鸽蛋、鳝鱼等。
补阴食物是指具有滋养阴液，生津润燥的功效，对阴虚证（指午后潮热、颧红、盗汗、口干、五心烦热、舌红少苔等）有补益作用的食品，如银杏、木耳、梨、牛奶、鸡蛋、葡萄、白菜等。

第一图书网, tushu007.com

<<24节气饮食养生指南>>

编辑推荐

《24节气饮食养生指南:吃对食物吃对时候》由航空工业出版社出版。

第一图书网, tushu007.com

<<24节气饮食养生指南>>

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