

<<男人吃什么>>

图书基本信息

书名：<<男人吃什么>>

13位ISBN编号：9787802143081

10位ISBN编号：780214308X

出版时间：2007-10

出版时间：团结出版社

作者：陆文彬

页数：242

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>

<<男人吃什么>>

内容概要

《男人吃什么》是专门为男性朋友的身体健康、生活幸福而作。

“成熟男性”既是家庭的骨干力量，也是社会财富的主要创造者，他们担负的责任重，承担的压力也大，所以保障其身心健康就显得尤其重要。

本书会告诉您：男性日常调养需要哪些营养素，紧张的工作导致疲劳应怎么办，出现性功能障碍如何解决，记忆力衰退影响工作如何才能恢复等等，一系列科学实、操作性强的男性保健知识。

<<男人吃什么>>

作者简介

陆文彬，浙江省嘉兴市中医院中医师。
从事中医基层以临床、科研、教育四十余年。
1996年被评为浙江省嘉兴市名中医。
擅长中医内、妇科疑难病，难治病的研究。
长期以来专心于抗衰老与老年病的研究，著有《张景岳长寿学说研讨》等论文，强调人类健康长寿的关键在于保持“阴阳的动态平衡”，提倡“四时保健”要自觉顺应天时。
编著《淮山药治百病》、《紫河车妙用》等专著十余种，通俗、实用，深受读者欢迎。

<<男人吃什么>>

书籍目录

导言一、增强活力吃什么男人需要活力充沛为什么补脾肾能添活力活力怎样来源于饮食吃什么能增添活力怎样吃泥鳅黑豆炖鲶鱼能添活力吃鳗鱼要趋利避害麻雀、鹌鹑使人精力旺添活力的药膳食疗二宝海参煲参芪炖鸡肉黄精党参煨猪肘卷包核桃鸡杞圆蒸鸽肉苡蓉虾仁汤桑葚首乌老鸭汤山药茯苓包子二、消除疲劳吃什么男人不能太疲劳哪些情况是疲劳的表现发生疲劳应该怎么办疲劳的关键是“透支”吃什么可以抗疲劳鹤草煎汁服能抗疲劳动物肝脏的多种吃法食用菌是餐桌上的“新宠”抗疲劳药膳食疗菜叶地黄肉圆包黑木耳蒸瘦肉首乌肝片千斤拔花生猪尾汤肉桂咖喱饭参药猪腰杜仲鹿肉汤三、宁心安神吃什么关于睡眠的学问占人生1/3时间的睡眠提高睡眠质量有利于健康.....四、增强记忆吃什么五、强筋壮骨吃什么六、降脂轻身吃什么七、壮阳回春吃什么八、常见男性病康复吃什么

<<男人吃什么>>

章节摘录

1增强活力吃什么 随着科学的迅猛发展，社会竞争将越来越剧烈。而竞争是人人都要参与的，尤其是成年男性都想争取早日事业有成，得到社会的认可，所以在参与竞争的过程中，就必然要全身心地投入，而消耗大量体能。

<<男人吃什么>>

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>