

<<吃好不吃药：轻松吃出好气色>>

图书基本信息

书名：<<吃好不吃药：轻松吃出好气色>>

13位ISBN编号：9787111444404

10位ISBN编号：711144440X

出版时间：2013-10

出版时间：机械工业出版社

作者：摩天文传

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>

<<吃好不吃药：轻松吃出好气色>>

内容概要

女性的健康与日常饮食习惯有着密切的联系。

本书一方面指导读者认识自己的健康状况和体质特点，另一方面又对很多常见食物的特性进行了介绍，从而纠正人们日常生活中的饮食误区，为读者提供实用的、有针对性的健康饮食建议。

同时，本书还分析了现代女性经常出现的不良心态，并提出了改善措施，配合合理的饮食习惯，帮助紧张忙碌的现代女性轻松吃出健康好气色。

<<吃好不吃药：轻松吃出好气色>>

书籍目录

- 1.从经期观察气血循环状况
- 2.气色不好的8种成因
- 3.看脸色知健康，脸色发黄、发黑背后的疾病征兆
- 4.24种疾病征兆写在脸上
- 5.8个信号提醒你要及时排毒
- 6.从痘痘位置看内脏健康状况

019

020

021

022

023

024

025

026

027

028

1.精致女人要多吃粗粮

2.吃对了才能吃出营养

三、永远不生病，好身体遇上好食物

029

031

1.什么情况下需要清热凉血

2.清热凉血食物要谨慎对待

3.补血不可盲目，对症才是王道

4.“伤气”食物虚寒体质不能多吃

5.散滞化气食物不能多吃

6.补气食物可能加重经络淤堵，并非多吃就好

047

048

049

051

053

055

认识食物 吃对食物胜过看病吃药

二、食物调理改善棘手女人病

一、挑对食物才能避免伤气败血

1.经前虚寒 血液循环不佳导致身体变冷

2.月经不调 血液黏稠引发痛经

3.乳腺增生 气血不足导致肿块增生

4.血虚气郁 肝藏血不足引发乳房疾病

5.腰肢酸软 四肢乏力归根结底是供血不足

6.阴道炎症 气血亏虚妇科炎症总找茬

7.尿路感染 气血不足细菌长驱直入无抵抗

8.脱发掉发 血虚脱发存在必然联系

9.四肢冰冷 心肌缺血、血压泵力不足导致体温下降

<<吃好不吃药：轻松吃出好气色>>

10.腹胀便秘 胃血运化力差大补也无效

11.抑郁不乐 抑郁症也和气血不足有关

12.失眠多梦 气血不调剥夺好眠权利

057

059

061

063

065

067

069

071

073

075

077

079

3.黄色食物促进雌激素分泌

4.碱性食物帮助维持人体酸碱平衡

5.低脂高纤饮食原则，确保乳房永远不生病

6.养肾补血，黑色食物最适合女人

7.延缓皮肤衰老的减龄蔬菜

8.给女人补充荷尔蒙的食物

033

035

037

039

041

043

CHAPTER

1

CHAPTER

2

VI VII

三、让女人不生病的居家养疗汤饮

151

153

155

157

159

161

163

165

167

169

171

173

1.生姜 驱逐气血不畅引发的浮肿

<<吃好不吃药：轻松吃出好气色>>

2. 阿胶 生理期之后的补血滋阴圣品
 3. 当归 “十方九归”，最被信任的补血药材
 4. 黄芪 美容古方都含有黄芪
 5. 桂圆 南方佳果用甜味养血安神
 6. 小米 健脾益气数小米，用微量元素补足元气
 7. 糯米 摆脱气血不佳“糟糠脸”
 8. 山药 神农本草经中的补血至宝
 9. 黑豆 身体过度操劳？
黑豆解除气血淤滞
 10. 板栗 最补肾脏的干果之王
 11. 茯苓 健脾和胃，缓解夏天倦怠气血不足
- 一、改掉不良生活习惯，吃出身心健康 12. 枸杞 活气行血，迅速养成恋爱肌
- 二、换一种不生病的心态
居家养疗 改掉坏习惯，吃出好心态
- 135
- 137
- 139
- 141
- 143
- 145
- 147
- 149
1. 别让不好的心境夺走你的免疫力
 2. 完美主义堪称心理“毒药”
 3. 弹性思维最有利于健康
 4. 建立适合自己的生活节奏可提高免疫力
 5. 人在心情低落的时候更容易生病
 6. 性格可能引发癌症，让自己远离“癌性格”
 7. 许多慢性疾病是心态“养”出来的
 8. 许多女人病都是逆来顺受造成的
1. 控制衰老时钟，用健康饮食推迟更年期
 2. 食补调节气血和心血，潮热盗汗无药自愈
 3. 避免更年期肥胖的低胆固醇饮食法
 4. 衰老骨先老，饮食调理预防更年期骨质疏松
 5. 吃出好睡眠，有助改善植物神经功能失调的食物催眠法
 6. 心血管健康大于一切，软化血管的更年期饮食方案
 7. 更年期熬夜者的亚健康预防方案
- 三、更年期，吃对不吃错
- 107
- 109
- 111
- 113
- 115
- 117
- 119
- 095
- 097

<<吃好不吃药：轻松吃出好气色>>

099

101

103

105

1.血=胎元，怀孕初期的养胎补血吃法

2.不感冒不生病，孕期提高抵抗力的食疗方法

3.提高宝宝智力和抵抗力的孕期食物调理术

4.有利子宫复原，剖腹产后的饮食要点

5.产后肠胃虚弱的月子营养饮食

6.扭转体质用食补

1.久坐办公室最易气滞血淤，上班族不生病的调养方法

二、孕产期，吃对不吃错

1.减轻经前综合征不适的高钙饮食

2.忌生冷和刺激性！

生理期绝对不能吃的食物

3.减少骨盆充血和生理痛的高蛋白生理期饮食

4.经期贫血量少通过食物来补血

5.饮食调理，缓解经期腰痛

6.经期后必须立刻补充的矿物质饮食

083

085

087

089

091

093

123

一、生理期，吃对不吃错

饮食调摄 三大关键期，吃对不吃错2.生理节律被打乱！

夜班族如何保养身体

3.冬天穿裙阻碍盆腔气血运行，裙装族如何养血暖身

4.减肥容易导致抵抗力下降，科学减肥才能不生病

5.思虑太多伤气血，人勤心懒最健康

6.不借外力！

缺乏运动者照样强化体质

125

127

129

131

133

CHAPTER

3

CHAPTER

4

001 002

<<吃好不吃药：轻松吃出好气色>>

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>