

<<水果养生事典>>

图书基本信息

书名：<<水果养生事典>>

13位ISBN编号：9787200095623

10位ISBN编号：7200095621

出版时间：2013-1

出版时间：《同仁堂养生馆》编委会 北京出版社 (2013-01出版)

作者：《同仁堂养生馆》编委会 编

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>

<<水果养生事典>>

内容概要

《同仁堂养生馆:水果养生事典》内容简介：“同仁堂养生馆”丛书共计5册，分别为《水果养生事典》、《中药养生事典》、《豆类养生事典》、《杂粮养生事典》、《蔬菜养生事典》，是一套针对大众读者的养生保健类图书。

《同仁堂养生馆:水果养生事典》以中医药理论为基础，详细介绍了各种不同人群的体质特征，各种食材及其制品的挑选、储存、营养成分、养生功效、制作方法、食用方法，以及相关食材制品对多种常见疾病的预防保健作用。

该书适合中医爱好者、中老年读者以及大众人群阅读。

书籍目录

第一章水果养生概说 水果养生的历史渊源 水果养生应用 水果的成分与禁忌 购买与储存水果的方法 第二章根据体质选择水果养生法 看看你是哪种体质 根据体质选择养生方法 阳虚体质养生法 阴虚体质养生法 气虚体质养生法 血虚体质养生法 阳盛体质养生法 血瘀体质养生法 痰湿体质养生法 气郁体质养生法 适合虚寒体质的水果 桃子 大枣 荔枝 杨梅 樱桃 杏 石榴 适合实热体质的水果 草莓 梨 山楂 香蕉 柿子 枇杷 罗汉果 甜瓜 西瓜 苹果 适合所有体质的水果 梅子 葡萄 菠萝 李子 第三章配合疾病治疗的水果养生法 呼吸系统疾病水果养生法 感冒 咳嗽 慢性支气管炎 哮喘 肺炎 肺结核 消化系统疾病水果养生法 慢性胃炎 消化性溃疡 消化不良 胃肠炎 慢性结肠炎 腹泻 便秘 肝胆疾病水果养生法 肝炎 脂肪肝 胆囊炎和胆石症 循环系统疾病水果养生法 高血压病 冠心病 脑血管意外（脑卒中） 泌尿系统疾病水果养生法 急性肾炎 慢性肾炎 尿路感染 泌尿系结石 代谢性疾病水果养生法 糖尿病 高脂血症 肥胖症 妇科疾病水果养生法 月经不调 痛经 儿科疾病水果养生法 小儿厌食症 小儿食积、疳积 皮肤科疾病水果养生法 湿疹 荨麻疹 痤疮 脱发 外科疾病水果养生法 腰痛 跌打损伤 烧烫伤 耳鼻喉科疾病水果养生法 鼻炎 鼻出血 慢性咽炎 急性扁桃体炎 眼科疾病水果养生法 夜盲症 急性结膜炎 肛肠科疾病水果养生法 脱肛 痔疮 其他疾病水果养生法 贫血 自汗 失眠 更年期综合征 性功能障碍

章节摘录

版权页： 油脂类：水果中的油脂多含在种子里，而蜡质含在成熟水果的表皮上，起到保护水果的作用。

维生素：水果中含有多种维生素，是人们吃水果要摄取的主要成分，对人体健康起着重要的作用。

矿物质：水果中主要含钙、磷、铁等矿物质，是人体正常生理活动所必需的。

它可以中和鱼、肉、蛋等酸性物质，保持人体的酸碱平衡，减少疾病的发生。

2.禁忌 吃水果也有禁忌，如果不按照科学的方式吃水果，可能会危害我们的身体健康，产生疾病，有时甚至造成生命危险，所以我们吃水果时要注意以下几点：吃水果忌不卫生：食用开始腐烂的水果，以及无防尘、防蝇设备又没彻底洗净消毒的果品，如草莓、桑葚、切开的西瓜等，容易发生痢疾、伤寒、急性胃肠炎等消化道传染病。

水果忌用酒精消毒：酒精虽能杀死水果表层细菌，但会引起水果色、香、味的改变，酒精和水果中的酸相互作用，会降低水果的营养价值。

生吃水果忌不削皮：一些人认为，果皮中维生素含量比果肉高，因而食用水果时连皮一起吃。

殊不知，水果发生病虫害时，往往用农药喷杀，农药会浸透并残留在果皮蜡质中，因而果皮中的农药残留量比果肉中高得多。

编辑推荐

《同仁堂养生馆:水果养生事典》编辑推荐：随着生活水平的提高，健康成了人们最为关注的内容之一。

药食同源在中国深入人心。

为此，目前市场上通过合理膳食与日常饮食保健的图书与话题倍受关注。

正是基于此种原因，我们组织了此套图书选题。

该丛书借助同仁堂的品牌影响力，以水果、中药、蔬菜、豆类、杂粮为主题，通过食疗的方式，起到养生保健的作用。

该选题符合目前读者的需求。

通过同仁堂的品牌影响力，一方面可以在同仁堂内销售，另一方面也有别于市场上通类型的书。

《同仁堂养生馆》编委会由北京中医药大学、中国中医科学院、北京同仁堂有限责任公司的专家学者组成。

主编李成卫，医学博士，北京中医药大学《金匱》教研室副教授。

在医疗、教学、科研方面具有丰富的造诣和经验。

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>