

<<图解本草纲目家庭养生说明书>>

图书基本信息

书名：<<图解本草纲目家庭养生说明书>>

13位ISBN编号：9787509141199

10位ISBN编号：7509141192

出版时间：2011-8

出版时间：人民军医出版社

作者：李国霞，土荣华 编著

页数：272

字数：230000

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>

<<图解本草纲目家庭养生说明书>>

内容概要

编者从关爱家人健康的角度，依照“老爸老妈”、“贤妻良母”、“当家男人”、“龙子凤七”的顺序，将一家男女老少的健康及常见疾患囊括其中，把人们耳熟能详的米面主食、水果、蔬菜以及各种本草与个体人群的病症有机结合，为将近100种常见疾病的防治针对性的选配了近1000个名方秘方。

本书内容条理清楚，层次分明，让广大百姓能够真正实现“大病去医院，小病在家治”的家庭健康防治愿望。

<<图解本草纲目家庭养生说明书>>

作者简介

土荣华，医学博士，主任医师。

1936年11月生，笔名满江，字丕玉，号一康，现居住北京。

为中国名医研究所特约研究员；中华医学会会员；中国抗衰老科技学会山西分会常务理事；中国中西医结合学会忻州分会副理事长；北京市土荣华中医药研究所所长。

作者幼学岐黄，从医至今50余年，积累了丰富的临床经验，特别善于运用中西医结合综合诊治内科、外科、妇科、儿科、五官科等疑难病症。

曾发表医学论文97篇，多次获得国家级论文一等奖，出版医学专著5部。

<<图解本草纲目家庭养生说明书>>

书籍目录

第一章 本草养生，身体健康一家亲

第一节 营养均衡，吃对比吃好更重要

粗细搭配：防止肥胖不伤肠胃

荤素搭配：强身健体事半功倍

三餐搭配：早好午饱晚问要少

吃喝搭配：饭前喝汤胜服良方

第二节 因人而异，小本草健康大功臣

食养三段论：老、中、小各不同

吃山药喝粥：帮助老人益肾健脾胃

烧酒海参：气血双补救得妇人命

瓜果零食：妙用本草为宝宝“加餐”

第三节 本草养生，谨记“十字箴言”

箴言一：一天吃仨枣，健康不显老

箴言二：瓜子个头小，粒粒都是宝

箴言三：三天不吃青，两眼冒金星

箴言四：若要身体壮，饭菜嚼成浆

箴言五：可一日无肉，莫一日无豆

箴言六：嗜甜食无度，留后患无穷

第二章 治病防老：“老爸老妈”与本草治方

第一节 高脂血症与本草治方

大黄

丹参

三七

葡萄

胡麻

虎杖

橘

葶苈

泽泻

第二节 高血压与本草治方

芹菜

大枣

女贞子

夏枯草

玉米须

龙胆

西红柿

海带

第三节 糖尿病与本草治方

甘草

黄精

石斛

.....

第三章 祛痛养颜，“贤妻良母”与本草治方

第四章 养肾为要：“当家男人”与本草治方

第五章 益智健体：“龙子凤女”与本草治方

<<图解本草纲目家庭养生说明书>>

章节摘录

版权页：插图：那么，家里饮食调养健康，该怎么做才好呢、才能吃出全家人的健康呢？有一个必须遵守的基本原则——膳食平衡。

针对现在饮食比较精细的特点来说，就是要粗粮和细粮搭配。

所谓的“粗粮”是相对于稻米、小麦等“细粮”而言的，主要是指包括玉米、高粱、小米、荞麦、燕麦、苡麦、薯类及各种豆类等在内的产品。

天天都是白面米饭、山珍海味、大鱼大肉的人们是不是该清理一下自己的肠胃了呢？

吃些粗粮可以使你的肠胃更健康，食欲更强。

《黄帝内经》说“五谷为养”，言外之意是粗细粮均有丰富的营养，搭配吃对健康有利。

我们知道不同品种的粮食，其性味不同，营养价值也不尽相同。

如在五谷之中，粳米味甘，芝麻味酸，大豆味咸，麦味苦，黄黍味辛。

再比如：燕麦富含蛋白质；小米富含色氨酸、胡萝卜素；豆类富含优质蛋白；高粱含脂肪酸高，还有丰富的铁；薯类含胡萝卜素和维生素C。

众多粗粮还具有不同的药性，如：玉米被公认为世界上的“黄金作物”。

它的纤维素要比精米、精面粉高4~10倍。

纤维素可加速肠部蠕动，可排除导致大肠癌的因子、降低胆固醇吸收、预防冠心病。

绿豆味甘性寒，有利尿消肿、中和解毒和清凉解渴的作用；荞麦含有其他谷物所不具有的叶绿素和芦丁。

荞麦中的维生素B1、维生素B2比小麦多2倍，烟酸是其3~4倍。

荞麦中所含烟酸和芦丁都是治疗高血压的有效药物。

经常食用荞麦对糖尿病也有一定疗效。

<<图解本草纲目家庭养生说明书>>

编辑推荐

《图解本草纲目家庭养生说明书》：深入浅出，通俗易懂《本草纲目》被誉为中华第一药典，是人人必读的图书。

《图解本草纲目家庭养生说明书》以科学、实用、易懂为原则，将此部经典重新分类和阐释，更加贴近生活，方便读者理解。

因人而异，对症养生《本草纲目》不仅是一部药学巨著，更是家庭必备的养生手册。

《图解本草纲目家庭养生说明书》集防病、治病、保健为一体.因人而异，提出针对性地对症调养，以方便读者应用。

图文并茂，便于取材《本草纲目》是举世闻名的博物学巨典，内容丰富，包罗万象。

《图解本草纲目家庭养生说明书》在取其精华的基础上，对所涉本草配以精美图片，以便读者识别鉴别，正确取材与使用。

固本培元，调治兼备，本草养生，最适合中国人的健康长寿绿色方案。

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>