

<<中华养生粥>>

图书基本信息

书名：<<中华养生粥>>

13位ISBN编号：9787509158258

10位ISBN编号：7509158257

出版时间：2013-5

出版时间：卢祥之 人民军医出版社 (2013-05出版)

作者：卢祥之

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>

<<中华养生粥>>

内容概要

中国的粥不仅能饱腹，而且能治病防病，强身健体。

卢祥之主编的《中华养生粥（修订版）》所列之养生粥的配方力求养生与美味并重，既全面介绍养生粥的配方、制作方法和食用指征，又让您轻松学会运用粥食调理身体的方法，《中华养生粥（修订版）》适合广大爱好养生的群众参考阅读。

<<中华养生粥>>

作者简介

卢祥之，字习行，号不息子，又号不磨磷人，知名文化医药学者。

幼受先父其昌公督导学习中医，以《陈修园医学十二种》启蒙，顺诵《鉴略妥注》《四字鉴略》《增广贤文》等。

1983年创办山西1949年以后第一份中医中药学术期刊——《中医药研究》杂志，任总编辑、社长。

1984年求学于上海中医学院；1988年考入山西大学中文系研究生专业。

现为中国科学院编审，中国中医科学院客座教授，中国社会科学院客座研究员，山西大学中文教授，山西、河北、山东及仲景国医大学、天津师大兼职教授，中国农工民主党中央委员会文化委员，中国书法家协会会员。

著有《医海拾贝》《医窗夜话》《医坛百影》《中医临证辞典》等著作。

<<中华养生粥>>

书籍目录

上篇 概述一、源流、发展与作用 1.养生粥的起源与发展 2.养生粥的养生和医疗作用二、根据证候辨证使用与制作养生粥 1.养生粥的性能 2.辨证用养生粥 3.养生粥的制作方法三、注意事项与宜忌 1.自制养生粥的注意事项 2.服用养生粥的宜忌 下篇 各论一、解表养生粥类 1.发散风寒养生粥 三白粥 生姜粥 生姜炒米粥 玉兰花粥 防风粥 鸡肉葱白粥 辛夷粥 神仙发散粥 香菜粥 荆芥粥 清明菜粥 葱白粥 葱豉粥 2.发散风热养生粥 干葛粥 茉莉花粥 菊花粥 菊苗粥 葛根粉粥 薄荷粥 3.发散风湿药粥 木瓜粥 牛膝茎叶粥 薏苡仁薄荷粥二、祛暑养生粥类 木棉花扁豆粥 白扁豆粥 西瓜粥 麦片粥 刺梨汁粥 扁豆粥 扁豆花粥 荷叶粥 莲叶绿豆粥 甜瓜粥 绿豆粥 绿豆甘草粥 绿豆糖粥 蔷薇花粥 睡莲花粥 藿香粥三、泻下养生粥类四、驱虫养生粥类五、祛寒养生粥类六、清热养生粥类七、镇咳化痰平喘养生粥类八、理气养生粥类九、消导养生粥类十、理血养生粥类十一、渗湿利水养生粥类十二、安神镇惊养生粥类十三、固涩养生粥类十四、补养养生粥类

<<中华养生粥>>

编辑推荐

卢祥之主编的《中华养生粥（修订版）》是通过食粥调理脏腑功能，达到恢复人体正常的阴阳平衡状态。

食疗比起药疗来，与脾胃的关系更为密切。

药物治疗，所用的份量极少，除了对肠胃的毒性之外，一般不会对脾胃的消化功能造成多大的影响。

食疗则不同，通常由于所食用的食物份量较大，尽管无毒无害，但易使脾胃的消化负荷加大，很容易受到伤害。

食疗过程中要时时顾护到脾胃，不可长时间、大量进食。

这一点，尤其重要。

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>