

<<秋季食补>>

图书基本信息

书名：<<秋季食补>>

13位ISBN编号：9787530833704

10位ISBN编号：7530833707

出版时间：2005-4

出版时间：天津科学技术出版社

作者：陆月莲,宋建民

页数：183

字数：101000

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>

## <<秋季食补>>

### 内容概要

秋天的气候特点是秋高气爽，天高云淡，而人们感受到的则是干燥。

干燥的气候易伤及人的呼吸道，导致口干、咽干、鼻干及皮肤干燥。

因此，秋天食补是以补肺润燥为主，辅以滋阴补津。

食补的具体原则：秋宜甘润，忌辛辣烧烤；秋宜滋阴，以防内燥。

秋天气候干燥，容易伤人津液。

津液耗到一定程度，便成内燥，一般的表现是皮肤干燥、脱屑、皲裂、唇焦口燥、舌红无津（唾液）

。

## <<秋季食补>>

### 书籍目录

编者的话上编 秋季养生保健食物补法 美容护肤 护发美发 减肥、增肥、丰乳 护眼明目 洁牙护齿 润燥  
防老护衰 健脑益智下编 秋季常见病、慢性病食物疗补 心血管疾病 呼吸系统疾病 消化系统疾病 血液病  
泌尿生殖系统疾病 内分泌疾病 骨科疾病 癌症 儿科疾病 妇产科疾病 口、眼、咽、耳、鼻病 皮肤病 神  
经与精神疾病

<<秋季食补>>

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>