

<<蔡洪光品牌书系>>

图书基本信息

书名：<<蔡洪光品牌书系>>

13位ISBN编号：9787535952530

10位ISBN编号：7535952534

出版时间：2007-10

出版时间：广东科技

作者：蔡洪光

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>

内容概要

《对症饮食》本书特别注意于简单、实用、对症、有效，一看就懂，一学就会，一用就灵的原则，所以每种食物、每个配方都特别标明其对症的标题，以方便对症饮食，保证疗效。不过本书基于饮食调理，只是一种配合治疗的食法。

如果你用了许多方法都觉得自己的健康还不满意，不妨参考本书的食用方法。

本套书还包括：《观手知健康》、《健康健康减腹》、《实用经络点方法》、《四时养生饮食》、《一用就灵——经络通生手册》。

<<蔡洪光品牌书系>>

书籍目录

对症饮食 食物的性能 一、食物的性 二、食物的味 三、食物的归经 四、食物的应用
 (一) 食物的配伍 (二) 平衡饮食 主要饮食调理法 一、补气法 (一) 补益
 肺气法 (二) 补益脾气法 (三) 益气升阳法 (四) 益气摄血法 (五) 健脾
 除湿法 二、补血法 (一) 益气生血法 (二) 补血养心法 (三) 补血养肝法
 三、滋阴法 (一) 滋阴熄风法 (二) 滋阴清热法 四、壮阳法 (一) 温肾壮
 阳法 (二) 填精补髓法 单味饮食调理 一、蔬菜 二、水果、坚果 三、花卉 四
 、水产 五、肉禽 六、干菜类 对症饮食调理 一、内科的饮食调补方 (一) 风寒感
 冒 (二) 风热感冒 (三) 咳嗽 (四) 哮喘 (五) 心脏病 (六) 高脂
 血症 (七) 高血压 (八) 低血压 (九) 胃肠疾病 (十) 胆囊炎
 清肠排毒饮食调理 虚不受补的饮食调理 营养饮食调理 附一：百病调理与禁忌 附二：饮食调理
 常识观手知健康健康健康减腹实用经络点方法四时养生饮食一用就灵——经络通生手册

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>