

<<健康心行动>>

图书基本信息

书名：<<健康心行动>>

13位ISBN编号：9787535956408

10位ISBN编号：7535956408

出版时间：2012-3

出版时间：李松 广东科技出版社 (2012-03出版)

作者：李松

页数：138

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>

## <<健康心行动>>

### 内容概要

《健康“心”行动》能透过通俗易懂的语言，介绍中医保健、养生调护知识以飨读者。本书特别针对高血压、冠心病等这些发生发展与生活方式密切相关的心脑疾病患者，以及具有心脑血管疾病高危因素的人群，旨在把防病、保健、康复、调养的知识和方法传授给患者，设计日常保健、膳食调理等多方面内容。

## <<健康心行动>>

### 作者简介

李松，男，45岁，医学博士，硕士生导师，广东省中医院心脏中心主任医师，广州中医药大学第二临床医学院内科教授，广东省中医院大学城分院心一科科长。  
湖北中医学院获学士学位，中山医科大学获硕士学位，广州中医药大学获博士学位。  
擅长冠心病介入及介入前后的中西医结合治疗，中西医结合诊治冠心病、高血压、心力衰竭、心律失常等心血管病以及各种急危重症的监护治疗。1999-2000年美国韦恩州立大学医学院访问学者。  
发表科研论文数十篇，多项课题获中国中西医结合学会科技进步二等奖和广东省科技进步三等奖。

<<健康心行动>>

书籍目录

一、护心行动二、四季养生三、药膳飘香四、芳草寻源

## &lt;&lt;健康心行动&gt;&gt;

## 章节摘录

因为木瓜有润肺的功能，中医认为“肺开窍于皮毛”，“肺主气”，所以木瓜能行气活血，吸收充足的营养，从而让皮肤变得光洁、柔嫩、细腻，皱纹减少、面色红润。

相信我们都经常会接触到木瓜炖雪耳、木瓜牛奶、木瓜雪蛤、木瓜银耳冰糖等，也都是常作为润肤、美颜、通便、润肺用。

另外，木瓜还可以刺激乳汁分泌，是广为人知的丰胸催乳妙方。

一般来说，颜色愈深的水果或蔬菜其营养愈高。

木瓜肉色鲜红，含有大量的β-胡萝卜素，对身体非常重要，β-胡萝卜素是一种天然的抗氧化剂，能有效清除自由基。

而且木瓜也有防癌的作用。

木瓜有两种类型，一种瓜身细长，肉厚、籽少、汁水多而清甜，作为水果吃的新鲜木瓜，最好选瓜身细长的。

另一种瓜身圆圆的，外形好像葫芦瓜或似沙田柚，它肉薄、籽多、汁水稍少，比较适合做成菜肴。

木瓜以无斑点、果蒂部分无腐烂的为佳。

色泽要黄，有弹性，不可出水。

生吃以半生熟的程度最合适。

蛋白酶在未成熟的青木瓜中含量最高，大约是成熟后红木瓜的2倍。

因此买木瓜时最好选择青木瓜，而不是成熟后的红木瓜。

治病多采用宣木瓜，也就是北方木瓜，不宜鲜食；食用木瓜多是产于南方的番木瓜，可以生吃，也可作为蔬菜和肉类一起炖煮。

因大部分的瓜类都偏寒性，木瓜亦然，因此胃寒、体虚者不宜多吃，否则容易腹泻或胃寒呕吐，每次1/4个左右足矣。

.....

<<健康心行动>>

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>