

<<五谷养生磨方>>

图书基本信息

书名：<<五谷养生磨方>>

13位ISBN编号：9787538454857

10位ISBN编号：7538454853

出版时间：2012-1

出版时间：吉林科技

作者：胡维勤

页数：210

字数：220000

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>

## <<五谷养生磨方>>

### 内容概要

食疗是通向健康的最佳途径。

在食疗选材上，不一定非要选择珍贵的中草药，日常生活中常见的五谷百籽，就能够达到显著的养生效果。

这本《五谷养生磨方》由胡维勤著，从浩瀚典籍中精选常见的五谷、种子、根茎类等药食两用食材，针对男、女、老、幼不同的常见病食疗特点加以答疑解惑。

从而让朋友们对食疗养生有一个新的认识，并收获健康！

## <<五谷养生磨方>>

### 作者简介

原中央警卫局中南海门诊部（后更名为中国人民解放军总参警卫局保健处）保健专家，主任医师（正师级），教授。

曾先后为朱德、华国锋、谷牧、姚依林等多位领导同志做过保健医生，并在党和国家的多次重大会议和活动中担任保健工作，也多次承担外国元首、重要领导人来访的医疗保健任务，积累了丰富的保健经验，被国务院评为“有突出贡献的医学科学家”，享受国务院颁发的政府特殊津贴。

曾出版《男人养精，女人养血》等科普畅销书，因书中凝聚了胡教授几十年行医心得和临场经验，一经出版就在广大读者中迅速流传，北京电视台科教频道、生活频道、中央人民广播电台等媒体纷纷报道，并受邀做客全国多家电视台健康节目。

现为“香磨五谷”项目首席养生专家。

## &lt;&lt;五谷养生磨方&gt;&gt;

## 书籍目录

## 第一章 饮德食和，千载食疗中的养生智慧

1. 药食同源，健康的根本在于一食一饮
2. 五谷为养，《黄帝内经》中的养生之道
3. 四气五味，用古老智慧“解析”你的食物
4. 综辨施养，选择适合你自己的食疗处方
5. 得谷者昌，揭秘五谷百籽中的天年玄机
6. 逢籽必捣，五谷百籽的最佳健康吃法

## 第二章 药祛食随，五谷磨方防治常见病

1. 心神不宁常失眠，酸枣仁粥安神入梦
2. 肾亏体虚多健忘，杞子五味茶益精提神
3. 南瓜山药粥，控制血糖的“稳定器”
4. 不让血压高上去，试试芝麻核桃糊
5. “沉默杀手”高脂血，玉米粉粥助消脂
6. 降脂茯苓薏米粥，为脂肪肝“减肥”
7. 火热偏盛鼻出血，清热止衄藕米糕
8. 脾胃虚寒易呕吐，温中补脾肉豆蔻莲子粥
9. 肺燥肾虚会咳嗽，杏仁煎膏为您止咳
10. 肝肾亏虚致目眩，枸杞子粥调“花眼”
11. 肠燥便秘苦不堪言，润肠通便试试杏汤
12. 胃寒胃痛别疏忽，散寒止痛桂花粥
13. 脾胃虚弱食欲不振，莲肉糕来开胃健脾
14. 虚弱贫血让人愁，养血安神杞圆膏
15. 积湿生热长脚气，赤小豆粥除足癣
16. 心肾虚弱生自汗，枣仁人参粉可固表

## 第三章 家有一“宝”，儿童要靠五谷“健”

1. 增力壮体西塘八珍糕，让孩子健壮成长
2. 想要宝贝聪明，桂圆莲子粥来健脑益智
3. 开胃消食蜜饯山楂，让宝贝不再厌食
4. 儿童营养不良，阳春白雪糕补营养
5. 儿童补钙用食疗，胡桃仁粥强筋骨
6. 宝贝要有好成绩，龙眼肉粥提高记忆力
7. 儿童多动、心神不宁，桂圆肉粥宁心安神

## 第四章 阳刚脊梁，男人常靠五谷“壮”

1. 男性肾虚早防备，黑豆汁补肾健体
2. 频发遗精找病源，芡实粉粥固涩精气
3. 肾虚神悸致早泄，芡实茯苓粥安神固肾
4. 受惊伤肾致阳痿，莲子龙眼饮凝神补肾
5. 精少阳虚男性不育，五子延宗茶补肾助育
6. 湿热毒致慢性前列腺炎，试试茯苓车前粥

## 第五章 如花美眷，女人需靠五谷“润”

1. 脾虚血妄成崩漏，木耳红枣汤安中益气
2. 思虑太过气血滞，双仁煎活血化淤通闭经
3. 肾气不足月经不调，滋阴补肾黑豆苏木饮
4. 痛经多是“寒潮”扰，核桃仁炒韭菜温养有方
5. 女子带下多为湿扰，荞麦健脾止带济生

## <<五谷养生磨方>>

6. 妊娠呕吐脾胃虚，大枣粥打响保“胃”战
  7. 水湿困脾妊娠肿胀，蚕豆糕当仁不让
  8. 胎动不安莫害怕，安胎止痛鲤鱼粥
  9. 气血虚弱产后缺乳，通乳食用猪蹄粥
  10. 宁心益气甘麦大枣粥，安抚更年期综合征
- 第六章 “磨”养天年，老年人要靠五谷“养”

1. 补气养血抗衰老，延年益寿何首乌粥
2. 防治老慢支，四仁鸡子羹止咳平喘
3. 食疗核桃酪，让您远离尿频尿急的尴尬
4. 冠心病重养护，活血通经三仁粥
5. 年老易患前列腺肥大，松子粥辅助调治
6. 补益肝肾桑葚粥，调理好慢性肾炎
7. 利尿消肿赤豆牛肉粥，肝硬化的食疗佳品

### 第七章 身体发肤，容颜当需五谷“美”

1. 薏米瓜瓣桃仁汤，清热利湿去痤疮
2. 清热利湿三豆饮，远离愁人的黄褐斑
3. 补肝益肾枸杞粥，让双眼“炯炯有神”
4. 润泽肌肤美姿容，饮用莲子龙眼汤
5. 健齿需补肝益肾，常吃淮药芝麻糊
6. 想要丰满美胸，平时常食荔枝粥
7. 血虚肾亏生白发，乌发美颜芝麻枣膏
8. 痰湿多食易肥胖，茯苓饼来瘦腰身

附录一 五谷百籽养生食材表

附录二 常见病健康饮食表

附录三 二十四节气饮食法

附录四 九型体质饮食养生法后

记愿天下人都成为自己的保健专家

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>