第一图书网, tushu007.com

<<中医食疗保健>>

图书基本信息

书名：<<中医食疗保健>>

13位ISBN编号：9787801744647

10位ISBN编号：7801744640

出版时间：2006-11

出版时间：中医古籍

作者：李万瑶

页数：221

字数：178000

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

全书共分上下两篇，上篇阐述了食疗的原则，各种食疗营养，食品的四气五味，食疗的制作方法，中医五脏饮食调理，四季饮食调理法等等；下篇以中老年人常见各系统疾病的认识及饮食疗法为基础，按各系统常见病进行编写，有饮食的注意事项，饮食药膳举例。
药食同源，许多中药与饮食很难完全分开，故此书中加入了药膳学的内容。
　本书编写是根据中老年人中医饮食法的普及需要，以中医学的内容为基础，按中老年人保健知识的需要而定，注重实用性和科学性。
中医饮食保健疗法是一门实践性、经验性很强的学科，书中内容可供老年大学的学生及教学参考，也可作为中老年人的食疗保健的指导。
　本书编写目的是让中医食疗与保健知识发扬光大，饮食保健，人人长寿，人人健康。
书中资料来源于民间的经验，有部分汲取了网上精华，并参考了其他书籍，结合自己的体会。
本书力求从实用性出发，深入浅出，通俗易懂。

<<中医食疗保健>>

书籍目录

上篇 第一节 饮食疗法概论　一 合理饮食疗法　二 食疗的一般原则　三 健康食疗养身原则　四 人体必需的七大营养素　五 食物的四性五味　六、气血、阴阳与饮食　七、饮食疗法的制作方法 第二节 中医脏象学说与饮食疗法　一 养心安神的饮食疗法　二 润肺清燥的饮食疗法　三 补肾壮骨的饮食疗法　四 健脾和胃的饮食疗法　五 疏肝解郁的饮食疗法 第三节 四季饮食调理　一 春季饮食调理　二 夏季饮食调理　三 秋季饮食调理　四 冬季饮食调理 第四节 抗衰老提高免疫食疗法 第五节 各类食品的特性　一 水果类饮食疗法　二 谷类食品　三 豆类食品　四 菇菌类食品　五 坚果类食品　七 蔬菜类食品 第六节 中药膳食类疗法　一 药膳食疗的分类　二 药膳的原料选择　三 常用的药膳中药　四 菇菌类食品　五 坚果类食品　六 蔬菜类食品　七 鱼肉、蛋、乳品类食疗 第六节 中药膳食类疗法　一 药膳食疗的分类　二 药膳的原料选择　三 常用的药膳中药　四 药物与食物配伍禁忌下篇 第一节 中老年常见病的饮食疗法概论 第二节 各系统疾病的饮食疗法　一 常见心脑血管的饮食疗法　二 呼吸系统疾病与食疗法　三 消化系统疾病与食疗法　四 内分泌疾病与食疗法　五 运动系统疾病与食疗法　六 泌尿系统疾病的食疗法　七 肿瘤疾病与饮食关系　八 五官科疾病的食疗法　九 常见眼病的饮食疗法　十 皮肤病的饮食疗法

第一图书网, tushu007.com

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