

<<杨力谈五谷养生>>

图书基本信息

书名：<<杨力谈五谷养生>>

13位ISBN编号：9787801757869

10位ISBN编号：7801757866

出版时间：2008-5

出版时间：长安出版社发行部

作者：杨力

页数：246

字数：228000

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>

## <<杨力谈五谷养生>>

### 内容概要

俗话说，“一种粮可以养百样人”。

本书要反过来教你，“一种人也可以吃百样粮，而且，吃得健康又美丽”。

本着继承发扬健康饮食文化、服务社会的宗旨，我们编写了这本书，以满足人们对五谷杂粮养生知识的需求。

本书不仅对常见的五谷杂粮从营养成分、养生功效、选购储存等方面进行了详细的介绍，而且对于五谷杂粮的应用，如五谷杂粮与四季养生、烹调养生、美容养生、活力养生、防病养生等方面也给予了全面的论述。

此外，本书还提供了大量的五谷杂粮养生食疗方，让您可以根据自己的体质和喜好，充分选择自己需要的五谷杂粮养生餐。

## <<杨力谈五谷养生>>

### 作者简介

杨力，教授，国学大家、中国首席中医养生专家、著名中医学家。

易学家、作家、历史文化学者，中国中医科学院教授，北京周易研究会会长、中国作家学会会员。

1946年出生于书香人家，自幼熟读诗书。

十二岁即开始研究《易经》至今已五十年，精通文、史、哲、医。

80年代，即以一部百万字巨著《周易与中医学》蜚声海内外。

目前累计印数已达十五万册，现已有中、英、日、韩，汉繁体字等多种版本在全世界畅销，影响甚大。

更以《中医运气学》《中医疾病预测学》奠定了她在中医学术界的地位。

在北京大学图书馆艰苦坐写二十年后，她以一己之力完成了洋洋洒洒六百万字的《中华五千年文化经典》《中华五千年科学经典》《中华五千年文学经典》。

近几年来陆续出版了八部历史小说“千古系列”。

即《千古王朝》《千古绝恋》《千古传奇》《千古一帝》《千古孔子》《千古汉武》《千古英雄》《千古智圣》，并且已成为品牌著作而深受读者好评。

杨力教授精通文史哲医及养生文化。

她把《易经》和《黄帝内经》相结合，并融会贯通儒家、道家、佛家及诸子百家。

把有五千年历史的中华养生做了升华提炼，从而把中华养生学推到了一个崭新的高度，从而为中华养生学做出了杰出的贡献。

杨力教授行医四十年从事中医研究生教学已达二十九年，近十年来，其千场公益讲座又深受老百姓的喜爱，出版著作已达两千万字。

她的三十余部养生科普书反响甚大。

现已进入了千家万户。

杨力教授的决心是：只要能让中国人多活十年，宁愿自己少活十年。

## <<杨力谈五谷养生>>

### 书籍目录

#### 第一章 反璞归真，天然养生：走近五谷杂粮

何谓五谷杂粮

五谷杂粮的营养价值

五谷杂粮益健康

五谷杂粮的四性五味

五谷杂粮的五色理论

什么是发芽米

#### 第二章 粗中有细，功效神奇：五谷杂粮养生园

大米——米中之冠，不可或缺

糯米——温补脾胃的珍品

小米——米中参汤

黑米——血管的卫士

红米——体虚者的滋补极品

黍米——补中益气之良药

玉米——保健美容，黄金作物

小麦——健脾益肾，养心安神

大麦——低钠、低脂的健康食物

燕麦——降脂保健品

荞麦——药食两用的保健谷物

黄豆——补钙养神，豆中之王

绿豆——清热祛火，度夏尖兵

黑豆——解毒补肾，黑色使者

豇豆——豆中上品，健脾养胃

豌豆——富含维生素C的营养豆

蚕豆——百谷之先

刀豆——防癌佳品

赤小豆——养心之谷

扁豆——蔬菜中的肉类

芡实——谷中人参

薏苡仁——抗癌先锋

高粱——五谷之精，百谷之长

红薯——抗癌长寿食品

山药——补益脾肾食物药

芋头——益胃健脾，解毒消肿

花生——长生果

芝麻——芬芳的补药

莲子——补益心脾之果

葵花籽——世界第二大油料作物

松子——天然的利便剂

#### 第三章 适时进补，健康一生：五谷杂粮与四季养生

春季五谷杂粮养生法

夏季五谷杂粮养生法

秋季五谷杂粮养生法

## <<杨力谈五谷养生>>

冬季五谷杂粮养生法

第四章 简单料理，轻松上手：五谷杂粮与烹调养生

粗细粮搭配十分重要

常见煮粥的五谷杂粮

五谷杂粮如何煮出养生粥

几种五谷杂粮靓粥

五谷丰登杂粮饭

五谷杂粮养生汤

与五谷杂粮相克的食物

第五章 精打细算，吃出美丽：五谷杂粮与美容养生

根据肤质吃五谷杂粮

五谷杂粮养护明亮双眸

五谷杂粮养颜祛斑

五谷杂粮让你秀发飘飘

五谷杂粮助减肥

五谷杂粮排毒餐

米糠美容正流行

第六章 辨证饮食，增强体质：五谷杂粮与活力养生

吃五谷杂粮还需看体质

电脑族的五谷杂粮保健法

孩子的五谷杂粮营养餐

快乐妈咪的杂粮生活

老人健康长寿吃杂粮

第七章 药食同源，调理保健：五谷杂粮与防病养生

神经衰弱

感冒

肺炎

肺结核

贫血

高血压

冠心病

糖尿病

肝炎

胃炎

便秘

痢疾

癌症

阳痿、遗精、早泄

前列腺炎

肾炎

月经不调

痛经

痔疮

痤疮

<<杨力谈五谷养生>>

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>