

<<用果蔬调理更年期综合征>>

图书基本信息

书名：<<用果蔬调理更年期综合征>>

13位ISBN编号：9787801946058

10位ISBN编号：7801946057

出版时间：2005-5

出版时间：人民军医出版社

作者：孙剑秋

页数：450

字数：282000

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>

<<用果蔬调理更年期综合征>>

内容概要

更年期综合征临床治疗方法虽多，但长期应用药物治疗往往出现不良反应。为此，作者根据多年的实践经验，向您推荐可舒缓更年期综合征各种常见症状的水果、蔬菜，以及防治更年期综合征的果蔬食疗验方，每方均详细介绍了原料、制作、用法和功效。所介绍的食疗方选材方便、简单易做、效果可靠，可使您在日常饮食的同时轻松祛病。本书语言简练，通俗易懂，可供广大群众，特别是更年期综合征患者及其家属一读。

<<用果蔬调理更年期综合征>>

作者简介

谢英彪，1942年。

现任南京中医学第三附属暨南京中医院教授、主任医师、内科学科带头人，养生康复中心顾问，南京市名中医，日本本草药膳学院客座教授、香港现代中医进修学院客座教授、南京金陵老年大学兼职教授，南京营养学校教学顾问。

兼任中国科普作家协会会员，江苏省

<<用果蔬调理更年期综合征>>

书籍目录

一、更年期综合征知识知多少 (一)何为更年期综合征 (二)更年期综合征发生的原因 (三)更年期的种种表现 (四)更年期综合征的临床表现 (五)更年期综合征的心理调适 (六)更年期综合征患者的饮食原则 (七)中医对更年期综合征的认识二、餐桌上调理更年期综合征的蔬菜 (一)菠菜 (二)白菜 (三)百合 (四)马铃薯 (五)菜花 (六)大豆 (七)蒜苗 (八)海带 (九)黑木耳 (十)韭菜 (十一)卷心菜 (十二)苦瓜 (十三)辣椒 (十四)萝卜 (十五)蘑菇 (十六)芹菜 (十七)山药 (十八)莴苣 (十九)藕 (二十)香菇 (二十一)洋葱 (二十二)银耳三、茶几上调理更年期综合征的果品 (一)枸杞子 (二)龙眼 (三)核桃仁 (四)红枣 (五)金橘 (六)荔枝 (七)莲子 (八)苹果 (九)葡萄 (十)芡实 (十一)桑葚 (十二)山楂 (十三)松子仁 (十四)桃 (十五)香蕉 (十六)樱桃四、调理更年期综合征果蔬食疗良方 (一)果蔬茶剂方 (二)果蔬汁饮方 (三)果蔬豆奶方 (四)果蔬粥饭方 (五)果蔬小吃方 (六)果蔬冷菜方 (七)果蔬热菜方 (八)果蔬汤菜方 (九)果蔬其他食疗方

<<用果蔬调理更年期综合征>>

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>