第一图书网, tushu007.com

<<更年期四季药膳>>

图书基本信息

书名：<<更年期四季药膳>>

13位ISBN编号：9787806416365

10位ISBN编号：7806416366

出版时间：2004-1

出版时间：中原农民出版社

作者：彭铭泉

页数：208

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

<<更年期四季药膳>>

内容概要

女性更年期的症状有心悸、胸闷、出汗、潮热、情绪不稳、忧郁、失眠、四肢乏力、性交不适、月经不规则、性交疼痛、脸面出现皱纹、肌肉疼痛、体重增加、肥胖、血压高等症状。
男性更年期综合征症状表现有倦怠、急躁、易发脾气、焦虑、工作效率降低、心悸、头痛、头晕、四肢发凉、失眠、关节疼痛、食欲不振、不思性事、性交不易成功等。
当然不是所有处于更年期的人都会出现这些症状。
有些人可能有一两个症状出现。
从中医角度而言，出现更年期综合征是由于五脏虚损，气血不足所致，故应扶正固本，滋补气血，调养五脏，如若再注意饮食，适当进行体育运动，多数人都可安全度过更年期。
本书介绍一些可调节身体机能的药膳，供读者食用。
　本书所写的药膳食方剂，既有古方，又有创新；每个配方根据药食性味、功能、特点，科学配伍；读者可以根据各自情况选用。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

彭铭泉，主任药师，退休前系四川省成都市中药材公司经理、党委书记。
曾任中国保健食品协会顾问、四川省保健协会副会长、成都药学会药膳专业委员会主任委员。
现任中国药膳研究会常务理事。

作者潜心研究中医药膳多年，曾撰写出版过《中国药膳学》、《中国药膳大全》

第一图书网, tushu007.com

<<更年期四季药膳>>

书籍目录

春 黄精猪肘煲 沙参心肺煲 虫草全鸭煲 苡仁全鸭煲 银杏乌鸡煲 果仁排骨煲 玉竹猪心煲 百合鲜藕乌鸡煲 参芪鸭子煲 枣杏鸭子煲 参精猪肘煲 菊茉乌鸡煲 双耳鱼肚煲 桃仁墨鱼煲 大枣山药炖甲鱼 党参墨鱼汤 荸荠炖海蜇 荸荠田螺汤 党参炖黄鳝 冰糖燕窝 枸杞燕窝羹 雪蛤燕窝羹 珍珠燕窝羹 珍珠雪蛤羹 虫草雪蛤羹 枸杞雪蛤羹 龟胶雪蛤羹 银耳雪蛤羹 银耳粥 蜂蜜银耳羹 枸杞银耳火腿汤 人参粥 黑木耳粥 荸荠沙苑子炒猪肝 杜仲炒腰花 首乌炒肝片……夏秋冬附：更年期四季药膳常用药物功效简介

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