

《聪明进补 天然生活馆》

书籍信息

版次：1

页数：353

字数：274000

印刷时间：2001年09月01日

开本：

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787806613740

丛书名：天然生活馆

编辑推荐

内容简介

本书是天然生活馆中的一册，书中详细介绍了食物养生进补的学问，常用养生进补的食物，强身益寿养生进补食谱等等。本书内容全面，讲解通俗易懂，集知识性、实用性为一体，是一册极实用的居家必备之读物，它可使你的生活更充满乐趣。

目录

食物养生进补的学问

一、食物养生进补对人体的生理效能

1. 增强机体免疫力
2. 改善细胞的代谢和营养
3. 提高机体排毒功能
4. 加强人体抗病强身能力
5. 延缓衰老延长寿命的作用

二、食物养生进补的原则

1. 辨证进补
2. 顾及脾胃
3. 补而有节
4. 择时进补
5. 补而有别
6. 食药进补有宜忌

三、食物养生进补法

1. 清补法
2. 温补法
3. 平补法
4. 补阴法
5. 补阳法
6. 补气法
7. 补血法

四、食物养生进补相克、忌口须知

1. 食物养生进补相克须知

2. 食物养生进补忌口须知

常用养生进补食物

一、果蔬类

柑橘

桃子

葡萄

生梨

苹果

李子

草莓

香蕉

山楂

杏子

甜瓜

西瓜

茄子

山药

西红柿

藕

芦笋

萝卜

胡萝卜

菠萝

苋菜

芥菜

磨菇

香菇

二、干果豆谷类

三、水产禽肉类

四、进补食药类

强身益寿养生进补食谱

一、未老先衰（早生白发，耳鸣眼花，体弱多病）

二、年老健忘（随说随忘，神衰失眠，心悸易惊）

三、年老体弱（体虚羸弱，多病，脾虚少食）

四、强身防病（体衰易病，病后体弱）

五、延年益寿（抗衰防老，鹤发童颜，返老还童）

虚证（亚健康）养生进补食谱

一、阴虚类进补食谱

二、阳虚为进补食谱

三、气虚类进补食谱

四、血虚类进补食谱

五、气虚血亏类进补食谱

六、五脏六腑虚亏类进补食谱

七、病后体虚为进补食谱

养生进补康复食谱

一、内科病症

二、伤外科病症

三、妇产科疾病

四、五官科病症

五、癌症（肿瘤、放化疗及术后防转移）

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)