

《中医日常饮食养生法(包销2000)》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2011年04月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787117137744

内容简介

为了帮助我国运动员实现百年奥运光荣绽放的梦想，我国养生科学工作者赵鹏、于雅婷、孙为民运用中医理论框架和现代科学研究方法，打破中西医学界限，将中医食疗和西医营养共同置于现代科技框架中进行研究，创建了全营养辨证施膳科学体系，创新了全营养辨证施膳技术，继承并发展了《中医日常饮食养生法》。

全营养辨证施膳实现了整体饮食养生及效果的管理，使中医食疗实现了从民间验方到数字化、模式化的现代化跨越。

目录

第一章 饮食养生的重要性

1. 饮食是维持生命的物质基础
2. 正确的饮食是养生的物质基础
3. 饮食可以预防和调理疾病
4. 人类需要学习正确的饮食方法

第二章 中医日常饮食养生技术研究

1. 每日用餐次数研究
2. 每餐食物所含热量(能量供给合理性)研究
3. 每餐食物种类及数量研究
4. 每餐食物应含有的营养素研究
5. 每餐食物的阴阳平衡关系研究
6. 每日饮食的功效研究
7. 中医日常饮食养生的阴阳平衡观研究
8. 中医日常饮食养生的五行规律研究

[显示全部信息](#)

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)