

# 《杂粮养生堂》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2007年01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：9787802222052

## 编辑推荐

社会的进步和发展，给现代人带来了严重的精神压力，导致了众多的现代人处于亚健康状态。健康的身体是适应这个社会的重要资本。本书内容全面详实、结构合理清晰、语言明快干练、装帧精巧美观，满足人们对杂粮养生知识的需求。

## 内容简介

杂粮食品之所以受到如此青睐，是因为杂粮营养素全面均衡，其中含有高比例的蛋白质、氨基酸、微量元素和维生素，可为人体提供丰富的铁、钙、硒、磷、镁和维生素E、B族维生素和胡萝卜素等。研究表明，杂粮中所含的营养物质能起到抗疲劳、提高肌体免疫能力、改善血液循环系统、促进新陈代谢、降压降脂、美容抗衰老等作用。如果能根据人体体质合理食用，则能达到明目去痘、乌发美容、益智安神、强筋壮骨、延年益寿的功效。

民以食为天，食以粮为主。五谷杂粮中包含许多防病、祛病的营养物质，广义上说，其本身就是一种药物。其实药食乃同源，两者是很难分开的。疾病的本质乃是生理、心理的失衡，养生目的之根本就在于使机体恢复平衡。杂粮养生之法在于合理膳食，从这个意义上说，杂粮养生就是合理膳食。而合理膳食却是一个系统的养生工程。

社会的进步和发展，给现代人带来了严重的精神压力，导致了众多的现代人处于亚健康状态。健康的身体是适应这个社会的重要资本。本着继承发扬、服务社会的宗旨，我们编写了这本书，以满足人们对杂粮养生知识的需求。同时，我们也借鉴了其他相关书籍之长短，力争使该书内容全面详实、结构合理清晰、语言明快干练、装帧精巧美观。

## 作者简介

孔令谦，男，四大名医孔伯华嫡孙，著名中医孔少华长子。自幼随父临诊，尽得其传，其间拜著名太极拳家孙剑云为师，研习太极与养生之道。多年来，根据中医学理论及孔门医学特点对养生进行系统研究，提出运动养生、饮食养生、自然疗法、文化养生四位一体模式。著有《孔伯华及传

## 目录

### 第一章 五谷杂粮：最天然的养生品

#### 走进五谷杂粮

#### 五谷杂粮的营养

五谷杂粮的四性五味

根据自己体质来选择杂粮

根据你的年龄选择杂粮

五谷杂粮食用中的健康提示

第二章 粗中有细的谷物养生

小米

大米

黑米

荞麦

小麦

大麦

玉米

高粱

燕麦

薏米

第三章 功效神奇的豆类养生

黄豆

黑豆

绿豆

豇豆

豌豆

蚕豆

第四章 薯芋瓜类的另类养生

番薯

土豆

芋头

山药

南瓜

芝麻

花生

第五章 五谷杂粮的四季养生

春季杂粮养生法

夏季杂粮养生法

秋季杂粮养生法

冬季杂粮养生法

第六章 五谷杂粮的烹调养生

五谷粥膳

五谷靓汤

五谷茗饮

五谷佳肴

第七章 五谷杂粮的美容养生

美丽肌肤  
润发黑发  
美体瘦身  
祛除青春痘  
养颜祛斑  
第八章 五谷杂粮治疗慢性病  
哮喘  
肺炎  
病毒性肝炎  
肝硬化  
溃疡性结肠炎  
细菌性痢疾  
原发性高血压  
冠状动脉粥样硬化性心脏病  
脑血管意外  
泌尿系感染  
慢性前列腺炎  
糖尿病  
甲状腺肿大  
更年期综合症  
急性乳腺炎

## 前言

前言 如何养生是一个宽泛的话题。随着现代人的饮食日趋丰富和多样化，大量的精加工食品在充斥着我们的日常饮食生活。虽然过度精致的食品更秀色可餐，但随之而来的是其中营养素的含量因过度加工而流失。口感代替了营养，久而久之，人的体质因营养不均衡而失去平衡。处于

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)