

<<四季食物补养法>>

图书基本信息

书名：<<四季食物补养法>>

13位ISBN编号：9787117045285

10位ISBN编号：7117045280

出版时间：2001-1

出版时间：人民卫生出版社

作者：伦新 荣莉

页数：497

字数：392000

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>

<<四季食物补养法>>

内容概要

本书分为上、中、下篇及附篇。

上篇从中医学“天人相应”的理论出发，简要阐述了中医饮食补养的基本原则，介绍了四季食补的基本知识；中篇根据中医的“顺四时而适寒暑”的养生观，按春夏秋冬季节的变化，从粥品、汤品、炖品、水果、蔬菜、家常菜肴、酒品、中草药类等方面，详细介绍各类进补品和进补方法；下篇以中西医结合的观声点，分别按概述、辨证分型及食疗、解说的体例，较为详细地叙述内、外、妇、儿、五官等各科62种常见疾病的饮食疗法。

附篇则简介常见的饮食禁忌，营养平衡膳食的食物选择。

本书内容丰富，通俗易懂，简便实用，既讲四季的食养、食用，又谈食疗、食治，注意科学性与实用性的相结合，其见解都是历代医家用之有效且有文献记载，并经我们实践应用和现代科学所证明的，故能为广大读者颐养天年提供借鉴，对饮食养生爱好者有所裨益。

本书既是家庭自我保健的必备用书，又可作为临床医师指导康复和调养的参考书。

<<四季食物补养法>>

书籍目录

上篇 四季食补常识 第一章 正常人的食物补养 第一节 中医食疗的概述 第二节 食物的合理利用和配伍 第三节 四季食补的法则 第四节 正常人的食养原则 第五节 孕妇食养原则 第六节 小儿食养原则 第七节 青少年食养原则 第八节 中年人食养原则 第九节 老年人食养原则 第二章 四季的气候特点和人体生理病理特点 第一节 春季的气候特点和人体生理病理特点 第二节 夏季的气候特点和人体生理病理特点 第三节 秋季的气候特点和人体生理病理特点 第四节 冬季的气候特点和人体生理病理特点 第三章 四季食补常识 第一节 四季都应进补 第二节 四季都有虚证 第三节 四季食补各有侧重 第四节 四季食补的注意事项 第五节 四季食补的基本特点 第六节 四季滋补品常用的烹调方法 第七节 如何选择滋补品 第四章 四季饮食调理养生 第一节 春季饮食调理养生 第二节 夏季饮食调理养生 第三节 秋季饮食调理养生 第四节 冬季饮食调理养生 中篇 四季的食补 第一章 春季补品 第一节 粥品 第二节 汤品 第三节 炖品 第四节 水果蔬菜 第五节 家常菜类 第六节 酒品 第七节 中药类 第二章 夏季补品 第一节 粥品 第二节 汤品 第三节 炖品 第四节 水果蔬菜 第五节 家常菜类 第六节 酒品 第七节 中药类 第三章 秋季补品 第一节 粥品 第二节 汤品 第三节 炖品 第四节 水果蔬菜 第五节 家常菜类 第六节 酒品 第七节 中药类 第四章 冬季补品 第一节 粥品 第二节 汤品 第三节 炖品 第四节 水果蔬菜 第五节 家常菜类 第六节 酒品 第七节 中药类 下篇 常见病症的食物疗法 第一章 老年疾病 第二章 小儿疾病 第三章 妇女疾病 第四章 男性疾病 第五章 其他病症 附篇 饮食的禁忌 附篇 营养平衡膳食的食物选择

<<四季食物补养法>>

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>