

<<陪伴女人一生的食物>>

图书基本信息

书名：<<陪伴女人一生的食物>>

13位ISBN编号：9787502950873

10位ISBN编号：7502950877

出版时间：2011-1

出版时间：杨宏山、蒋建栋 气象出版社 (2011-01出版)

作者：杨宏山，蒋建栋 著

页数：271

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>

## <<陪伴女人一生的食物>>

### 前言

运用食物疗疾祛病，健体强身，在我国有着悠久的历史，其理论基础为“药食同源”。

“药食同源”是我国古代先人在生活与生产实践中的经验总结。

药有温、热、寒、凉——四性，辛、甘、酸、苦、咸——五味，而食物也同样秉有四性与五味。

所以，我们日常摄取的食物，不仅可以果腹疗饥，更因其性味的不同而具有祛病健体的功效。

药与食的关系，恰如一对孪生兄弟，同出一母而秉性有别：药物在某个方面虽有超常或偏于强烈的功效，能够有针对性地用于治疗某种疾病，扶正祛邪，以调整阴阳气血，使身体恢复健康。

但药物作用强烈却不均衡，于疗治疾病的同时，对人体总有或多或少的损害，此之谓“是药三分毒”

。食物富含营养与精华，对人体的作用缓和而均衡，有滋养濡润的功效，既可疗疾健体，又对机体没有损害，此之谓“药补不如食补”。

《陪伴女人一生的食物》一书，是作者根据“药食同源，源同功异”的特点，将二者有机融合起来的结晶，目的在于使广大女性读者根据自身的生理特点和身体状况，合理恰当地选择与摄取食物，知所避就及相宜相克，寓疗于食，食中求疗。

倘广大女性读者通过《陪伴女人一生的食物》的引领而步上健康之路，并由此对生活满怀欢欣与感念之情，则作者亦乐在其中。

## <<陪伴女人一生的食物>>

### 内容概要

《陪伴女人一生的食物》是作者根据“药食同源，源同功异”的特点，将二者有机融合起来的结晶，目的在于使广大女性读者根据自身的生理特点和身体状况，合理恰当地选择与摄取食物，知所避就及相宜相克，寓疗于食，食中求疗。

书中涉及的食物分为：调经止带类食物、美容养颜类食物、瘦身健美类食物、壮阳助“性”类食物、孕产期食物、更年期食物。

愿女性朋友们通过阅读《陪伴女人一生的食物》能够步入健康之路，青春永驻。

## <<陪伴女人一生的食物>>

### 书籍目录

前言第一章 调经止带类食物1.芹菜2.甜菜3.芥菜4.韭菜5.生姜6.黑木耳7.荸荠8.山楂9.豇豆10.扁豆11.豆腐12.猪肚13.鸡肉14.黑鱼15.墨鱼16.红糖附：妇科常见病一、月经先期二、月经后期三、月经量多四、月经量少五、痛经六、崩漏七、闭经八、带下第二章 美容养颜类食物1.红薯2.丝瓜3.大白菜4.香菇5.胡萝卜6.黄瓜7.山药8.海带9.苹果10.樱桃11.葡萄12.大枣13.核桃仁14.松子15.绿豆16.薏苡仁17.芝麻18.蜂蜜19.牛奶20.瘦猪肉21.猪皮22.兔肉23.带鱼24.牡蛎肉附一：美容养颜的生理基础附二：美容养颜的物质基础第三章 瘦身健美类食物1.柚子2.杨梅3.冬瓜4.土豆5.萝卜6.莴笋7.竹笋8.南瓜9.魔芋10.卷心菜11.辣椒12.玉米13.茶叶附：肥胖症常识第四章 壮阳助“性”类食物1.羊肉2.狗肉3.猪肾4.乌骨鸡5.鸽肉6.鸽蛋7.鹌鹑肉8.鲳鱼9.泥鳅10.鳊鱼11.鳝鱼12.海参13.淡菜14.干贝15.黑豆16.枸杞子附：女子性冷淡常识第五章 孕产期食物1.芋头2.茭白3.金针菜4.甘蔗5.无花果6.番木瓜7.龙眼8.柠檬9.豌豆10.赤小豆11.海虾12.鲈鱼13.鲤鱼14.鲑鱼15.章鱼16.鲫鱼17.猪蹄18.鸡蛋19.花生附：孕产期常见不适症状1.妊娠呕吐2.妊娠水肿3.胎动不安4.流产5.产后血晕6.产后腹痛7.产后恶露不尽8.产后缺乳第六章 更年期食物1.藕2.百合3.茼蒿4.银耳5.西红柿6.桑葚7.栗子8.小麦9.莲子10.甲鱼11.鸭肉12.蚌肉13.蛤蜊14.海蜇附：更年期综合征常识

<<陪伴女人一生的食物>>

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>