第一图书网, tushu007.com

<<果品与健康 健康宝库>>

图书基本信息

书名：<<果品与健康 健康宝库>>

13位ISBN编号：9787503826511

10位ISBN编号：7503826517

出版时间：2001-1

出版时间：中国林业出版社

作者：舒伟群

页数：172

字数：121000

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

内容概要

果品具有较好的食疗作用，对防病、治病、美容、养生等行为起着不可替代的作用。
不少果品自古就是中医入药良品，早在2000多年前成书的《神农本草经》中就有关于果品食疗的记载和描述。
南唐时成书的《食疗本草》已经作了专门的论述，明代的《本草纲目》更是对上百种的果品作了比较系统的阐述。
　　本书在查阅古今文献的基础上，对常见的果品食疗效果作了较系统的分类，内容涉及内科、外科、儿科、妇科、男性科各临床病症，此外还包含了美容、保健、养生等方面的内容。
书中本着“简、便、廉、验”的原则，向广大读者展现果品食疗的效果和用途。
　　“简”就是用量少而精，方法简单易行，易操作，易掌握；　　“便”就是取之方便，便于服用；　　“廉”就是选择的药物、果品价格较低，人们乐于接受；　　“验”就是用药取法符合中医基本理论和医疗保健的基本原理，组方合理，用量准确，方法可靠，疗效明显。
　　本书内容丰富，通俗易懂，融知识性、实用性、趣味性于一体，尤其适合中老年读者阅读。

<<果品与健康 健康宝库>>

书籍目录

第一章 果品食疗概述　一、果品食疗的历史发展　二、果品食疗的特点　三、果品食疗的作用　四、果品食疗的注意事项第二章 常见果品食疗精解　梨　苹果　山楂　西瓜　枇杷　杏　李子　梅子　桃　橘子　橙子　柚子　枣　柠檬　橄榄　樱桃　葡萄　草莓　猕猴桃　香蕉　荔枝　柿子　石榴　桑椹　银杏　菠萝　桂圆　椰子　芒果　核桃　栗子　榛子　腰果　罗汉果第三章 果品食疗常用知识　水果为什么会有香甜酸涩味？
　西瓜小述　荔枝品种的识别　吃干果的利弊　老年人吃水果的学问　瓜果美容法　水果入馔　果汁能促进婴儿发育　防癌抗老多吃苹果　海味不能与哪些水果同吃

第一图书网, tushu007.com

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