第一图书网, tushu007.com

<<减肥>>

图书基本信息

书名：<<减肥>>

13位ISBN编号：9787504836670

10位ISBN编号：7504836672

出版时间：2002-03-01

出版时间：农村读物出版社

作者：廖果

页数：306

字数：248000

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

主要内容有两大部分：一是减肥常识，通俗易懂地简介了肥胖的定义、原因、危害与减肥要领等等有关知识。
二是减肥中草药及简效秘方，精选了常用有效的减肥中草药93种，以药为纲，每药内容有中药理论（包括药名、别名、学名、来源、产地、性味归经功效主治、用法用量、使用注意等）、现代研究（包括成分、药理等）与附方；其中附方部分选取与该药有关的用于减肥的简效秘方共计370余方加以介绍，包括方名、组成、制法、服法、服法与用量、说明等。
三是配合药草疗法的家常减肥膳食食谱。
全书资料新颖，内容丰富，力求科学性与实用性的有机统一。
可供有意减肥者及相关医务人员阅读参考，亦为现代家庭应备的保健指导书。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

出版说明前言一、　减肥常识　（一）　什么叫肥胖　（二）　肥胖的常见原因与危害　（三）　减肥要领二、肥中草药及简效秘方 大黄 大蒜 大腹皮 山药 山楂 川芎 王不留行 木瓜 车前草 月见草 丹参 乌梅 火麻仁 王竹 玉米须 石决明 龙胆草 生地黄 生姜皮 白术 白芥子 白茅根 冬瓜皮 半夏 芒硝 西瓜皮 竹叶 决明子 防己 防风 红花 赤豆 芜荑 苍术 芡米 杜仲 何首乌 皂荚 谷麦芽 鸡内金 鸡肠草 玫瑰花 茉莉花 郁金 虎杖 罗布麻 金银花 泽泻 玳玳花 菌陈 茯苓 茶叶 蔼菜 枳实 枸杞子 砂仁 牵牛子 食盐 绞股蓝 莱菔子 莲子 荷叶 桃仁 桃花 夏枯草 柴胡 党参 海藻 桑枝 桑白皮 黄芩 黄芪 黄精 菊花 猪苓 麻秸 庵摩勒 商陆 淫羊藿 绿啼 葫芦 葶苈子 楮实子 椒目 紫苏 番泻叶 蒲黄 槐角 槟榔 薏苡仁 橘皮 藿香 蘑菇三、　家常减肥膳食　（一）　主食类　（二）　素菜类　（三）　水产类　（四）　家禽类　（家畜类

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