

<<粥面养生500方>>

图书基本信息

书名：<<粥面养生500方>>

13位ISBN编号：9787506275842

10位ISBN编号：7506275848

出版时间：2006-1

出版时间：广东世界图书出版公司

作者：林焕新/陈世华/郭灵等编

页数：188

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>

<<粥面养生500方>>

内容概要

为了满足人们对常保健食物、中医养生饮食知识的需求，作者从散在于历代医籍文献之中，从当今最新报道的保健食物、中医养生饮食的有关资料之中，结合自己多年来的临床经验，本着继承发扬、整理提高的宗旨，对古今研究成果兼收并蓄，编著了这套《老中医养生食谱丛书》。

这本《粥面养生500方》收集了用于调理、养生的粥饭、面食共500余方，这些药膳食疗方都具有较高实用价值，乃古今养生保健经典方。

方中分别叙述了这些调理养生方的主要原料、制作技巧、服食方法、适应证、老中医按语等。

需要提请注意的是，通过疾病目录，还可检索到比较全面的每个疾病相关的饮食适宜原则、饮食禁忌事项，以及各种疾病的中医辨证分型。

<<粥面养生500方>>

书籍目录

功效目录 一、解表类 二、清热类 三、泻下通便类 四、温里祛寒类 五、祛风胜湿类 六、利水祛湿类 七、化痰、止咳、平喘类 八、消食化积类 九、理气类 十、理血类 十一、安神类 十二、平肝息风类 十三、固涩类 十四、补益类 疾病目录 一、呼吸系统疾病 二、消化系统疾病 三、泌尿系统疾病 四、血液系统疾病 五、内分泌及骨代谢性疾病 六、循环系统疾病 七、神经系统及精神疾病 八、外科疾病 九、皮肤科疾病 十、眼科疾病 十一、耳鼻喉科疾病 十二、妇科疾病 十三、儿科疾病

<<粥面养生500方>>

章节摘录

功效目录一、解表类老中医按语：鲜生姜发表散寒，健脾益胃；大枣健脾和胃，益气生津；粳米健脾养胃，止渴除烦止泻。

合则宣肺行气，发散风寒，健脾消肿。

慢性肾小球肾炎有水肿、高血压及心功能衰竭者应限制食盐的摄入量。

.....

<<粥面养生500方>>

媒体关注与评论

书评古方今鉴，祛病除疾百十种；名肴妙用，简便安全卓效方；健康经营，居家实惠养生法。
世图养生书，居家必备典。
想吃就吃，我家健康我做主。

<<粥面养生500方>>

编辑推荐

《粥面养生》古方今鉴，祛病除疾百十种；名肴妙用，简便安全；健康经营，居家实惠；500首汤水养生用方。

我的健康我做主。

<<粥面养生500方>>

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>