<<冬季进补与养生康复>>

图书基本信息

书名:<<冬季进补与养生康复>>

13位ISBN编号:9787509101100

10位ISBN编号:7509101107

出版时间:2006-1

出版时间:人民军医出版社

作者:谢英彪

页数:291

字数:183000

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

<<冬季进补与养生康复>>

内容概要

冬季进补,是我国传统的防病强身、纠正虚弱体质的自我保健方法之一,冬季进补与平衡阴阳、疏通 经络、调和气血有密切的关系。

作者根据多年中医临床及食疗研究经验的积累,分五部分论述了冬季进补与养生,怎样药补、食补, 怎样避免进入进补的误区和不同人群的进补。

本书内容条理清楚,通俗易懂,对改善人民群众的养生康复,增强机体免疫功能,防治慢性疾病,促进健康有很好的指导意义。

<<冬季进补与养生康复>>

作者简介

谢英彪,南京中医药大学第三附属医院暨南京市中医院教授、主任医师。 金陵名医馆内科专家,南京市名中医学术经验继承导师。 现兼任国际东方药膳食疗学会副会长及江苏分会会长,中华中医药学会药膳专家分会常务理事。 中国科普作家协会会员,江苏省科普作家协会理事,南京科普作

<<冬季进补与养生康复>>

书籍目录

冬季进补与养生?中医为什么要提倡冬季进补?冬季进补的原则是什么?健康人也需要冬季进补 吗?什么才是科学进补?什么是"虚则补之"?什么是药补、食补和神补?什么是后天可补?冬季进补如何 辨证?什么是虚证?阳虚有何表现?阴虚有何表现?气虚有何表现?血虚有何表现?虚证如何冬季进补?阳虚应 当如何冬季进补?阴虚应当如何冬季进补?气虚应当如何冬季进补?血虚应当如何冬季进补?为什么进补能 健脑?冬季如何进补才能明目?为什么冬季进补能止咳?为什么冬季进补能护肤?为什么冬季进补能生发? 为什么冬季进补能美颜?为什么要防止抗衰老药物的不良反应?为什么冬季进补能轻身?冬季进补有哪些 种类?如何选择适合自己的冬季进补方法?冬季进补与日常饮食有什么关系?冬季进补后效果不明显怎么 办?冬季进补后吃不下饭怎么办?冬季进补后容易出汗怎么办?如何避免冬季进补后肥胖?冬季进补时突然 生病怎么办?冬季不能盲目进补?人生几时最宜补?冬季喝补酒好吗?冬季进补宜用哪些食物和药物?为什 么冬季进补最好从中年开始?为什么说药补不如食补?为什么说食补不如神补?为什么说"排毒"重于" 进补"?冬季进补就是养生保健吗第二章 冬季食补?食补有哪些作用?食补见效快吗?食补不论性吗?不 同年龄的人如何选择食补?冬季进补抗衰老的食物有哪些?果品进补多多益善吗?老人食补宜用哪些粥?鹌 鹑蛋比鸡蛋更补吗?猪肉是如何发挥益补作用的?牛肉是如何发挥益补作用的?羊肉是如何发挥益补作用 的?狗肉是如何发挥益补作用的?兔肉是如何发挥益补作用的?鸡肉是如何发挥益补作用的?鹌鹑是如何发 挥益补作用的?鱼肉是如何发挥益补作用的?虾肉是如何发挥益补作用的?海参是如何发挥益补作用的?龟 鳖是如何发挥益补作用的?荔枝是如何发挥益补作用的?桂圆是如何发挥益补作用的?桑椹是如何发挥 益补作用的?无花果是如何发挥益补作用的?莲子是如何发挥益补作用的?红枣是如何发挥益补作用的?栗 子是如何发挥益补作用的?芝麻是如何发挥益补作用的?绿豆是如何发挥益补作用的?赤豆是如何发挥益 补作用的?香菇是如何发挥益补作用的?银耳是如何发挥益补作用的?黑木耳是如何发挥益补作用的?百合 是如何发挥益补作用的?藕是如何发挥益补作用的第三章 冬季药补?补药如何分类?常用的补气药有哪 些?常用的补血药有哪些?常用的补阴药有哪些?常用的补阳药有哪些?西洋参是如何补气的?高丽参为何 温热不燥?如何服用补药?药补效果一定好吗?药补收效甚微的原因何在?十全大补丸真的能大补吗?冬季 如何用药膳进补?为什么补肾中药可以防止骨质丢失?冬季进补常用补肾壮阳的中药有哪些?服壮阳补药 要注意什么?为什么补肾不当会生祸端?哪些中药能补脑?冬季进补的抗衰老药物有哪些?冬季如何服用壮 阳补品?常吃补药能防衰老吗?滋补药为什么不能与牛奶同服?服用补药应注意些什么?为什么发热不能用 补药?为什么术前服草药补品宜小心?用胎盘补益有什么利弊?为什么滋补吃胎盘要防肝炎?冬季进补如何 选用人参?进补人参要注意什么?哪些人不宜服用人参?人参萝卜不能同吃吗?各类参都有补的功效吗?红 参进补效果最强吗?人参可以随意服吗?服用西洋参无禁忌吗?太子参是否可长期服用?为什么黄精根茎能 补虚?黄芪是如何进补的?人参、黄芪的补气作用有何异同?茯苓有滋补强身的作用吗?白术是脾虚者的进 补佳品吗?鹿茸是否人人都可服用?冬虫夏草补什么?海马是否为阳虚者的进补佳品?用蚕蛹补益要注意什 么?山药只能补男人吗?阿胶只能女人服吗?灵芝真的那么灵吗?杜仲是如何发挥益补作用的?沙参是如何 发挥益补作用的?鳖甲是如何发挥益补作用的?蜂蜜是如何发挥益补作用的?石斛是如何发挥益补作用的? 肉苁蓉是如何发挥益补作用的?天冬是如何发挥益补作用的?麦冬是如何发挥益补作用的?天麻是如何发 挥益补作用的?柏子仁是如何发挥益补作用的?绞股蓝是如何发挥益补作用的?薏苡仁是如何发挥益补作 用的?为什么长期服用大黄类药物会损害健康第四章 不同人群的冬季进补?冬季进补要不要因人而异? 什么人适宜冬季进补?先天不足者需多进补吗?胖子不能再进补吗?瘦人如何冬季进补?脑力劳动者如何冬 季进补?新婚夫妇如何冬季进补?房事过度如何冬季进补?老年人如何冬季进补?为什么老年人不宜随意冬 季进补?老年人进补越多越好吗?老人便秘不能补吗?中老年人为什么要注意脾肾的补养?老年人进补为何 要考虑脾胃?老年人头晕眼花如何冬季进补?老年人睡眠不佳如何冬季进补?老年人肾虚如何冬季进补?为 什么说冬季阳光也是老年人的补药?妇女体弱如何冬季进补?妇女怀孕如何冬季进补?孕妇冬季进补能吃 桂圆吗?女性冬季进补为什么要重视补气血?女性各生理期如何冬季进补?女人四十如何冬季进补?更年期 妇女如何冬季进补?更年期身体虚弱如何冬季进补?时尚女人如何冬季进补?经期女性如何冬季进补?女性 吃避孕药的同时如何冬季进补?孕妇进补应注意什么?产妇冬季进补要注意体质吗?女性不孕如何冬季进 补?温阳只是男人的事吗?男人要冬季进补吗?男性不育如何冬季进补?勃起功能障碍患者如何冬季进补? 早泄患者如何冬季进补?遗精如何冬季进补?冬季进补该给孩子补什么?精液异常如何冬季进补?儿童不能

<<冬季进补与养生康复>>

用补品吗?孩子如何冬季进补?宝宝多补有营养吗?儿童冬季进补要多吃滋补品吗?营养补剂比食补好吗? 男孩冬季进补要吃小公鸡吗?为什么儿童乱用补药不可取?学龄前儿童如何冬季进补?儿童冬季进补要注意什么?儿童冬季进补过多有什么害处?儿童冬季进补可以服用营养补品吗?多汗的孩子如何冬季进补?疲劳时如何冬季进补?视疲劳如何冬季进补?视力下降如何冬季进补?运动后如何冬季进补第五章 走出冬季进补的误区

<<冬季进补与养生康复>>

章节摘录

第一章 冬季进补与养生 冬季进补与日常饮食有什么关系 平时对饮食的要求,基本上就 是进补时应注意的问题。

如暴饮暴食、饮酒过度、偏食挑食、过食生冷等既是日常饮食中需要防止的问题,也是进补时应当避免的。

另外,在服用补益药物时,要同时注意适当地增加营养。

补药具有补益作用,能使体内的虚损得到调整,达到新的平衡,而适当的营养配合能促进和维持这种 平衡状态。

如选用食补时,应注意整个膳食的搭配,尤其要注意荤素搭配,使膳食中有足够的纤维素,这对于老年人尤为重要。

同时在食补过程中,也应注意各餐之间在营养上相对平衡,例如晚间食补,早中两餐过于简单,则会造成一天内人体掇入的营养物质总量改变不大,减弱进补的效果。

至于平时营养不良者,更不能寄全部希望于药补或一二次的食补,必须同时增加饮食中的营养,才能达到恢复健康的目的。

.

<<冬季进补与养生康复>>

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