

<<一百天学中医食疗>>

图书基本信息

书名：<<一百天学中医食疗>>

13位ISBN编号：9787532393282

10位ISBN编号：7532393283

出版时间：2008-4

出版时间：上海科学技术出版社

作者：郭海英 等编著

页数：406

字数：230000

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>

<<一百天学中医食疗>>

内容概要

《一百天学中医食疗》是一部食疗方面的普及性读物。

食疗注重的是对人体的日常调养，尤其是对于一些体质虚弱的亚健康病人，食疗是最好的选择。

本书首先简单介绍了食物的性能、功效、主治病证、烹调方法、注意事项等，然后针对一些常见疾病列出多个食疗方供读者选择。

通过日常饮食，既可调养身体，又能治疗疾病，减少服药的麻烦和副作用，何乐而不为呢？

为了贯彻这套丛书的统一性，本书采用每天学习一小时，每周学习六天，共十四周学完的方法。

<<一百天学中医食疗>>

书籍目录

第一周 一、独具魅力的食物疗法 二、食物疗法的特点 三、食物性能 四、食物的配伍应用
五、食疗的基本原则 六、饮食禁忌 七、食物的常用烹调十法 八、食疗食品常用的十种类型第
二周 九、食疗食品的性质和作用第三周第四周第五周第六周第七周第八周第九周第十周第十一周第
十二周第十三周第十四周疾病名索引

<<一百天学中医食疗>>

章节摘录

<<一百天学中医食疗>>

编辑推荐

《一百天学中医食疗(第2版)》书由三部分组成,第一部分为中医食疗学的基本理论知识,主要介绍概念、食物疗法的发展情况、食疗的特点、食疗的基本原则,以及食物的性能和饮食禁忌等。第二部分介绍常用食物的治疗作用,每种食物均按食物来源、异名、成分、性味归经、功效、主治、用法、应用举例等进行介绍。第三部分是常见病的食物疗法,每个病证按概述、证型、食疗方顺序编写。另外,附有每日练习,以助读者复习掌握重点。

<<一百天学中医食疗>>

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>