

<<终极抗衰老饮食计划>>

图书基本信息

书名：<<终极抗衰老饮食计划>>

13位ISBN编号：9787533027490

10位ISBN编号：7533027493

出版时间：2009-6

出版时间：山东美术出版社

作者：寻医问药网

页数：220

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>

## <<终极抗衰老饮食计划>>

### 前言

西方古医哲希波克拉底有句名言：“食物是最好的医药。

”可见，合乎健康的食物，就是最好的妙药，而违背健康的食物，我们一旦摄取了，就有可能变成毒药。

追求永葆青春，选择健康饮食，不是我们这个时代才有的做法。

汉武帝晚年建造仙人承露盘，以为从高耸入云的盘子里接露水喝，便可长生不老。

慈禧太后更是终生都在努力进行各类的自我保养，她的饮食之奢侈，在中外历史上是非常有名的。德龄夫人在《御香缥缈录》一书中对慈禧有下列评语：“皇太后的一生，可以说是为‘吃’而生的……”

《辞海》对衰老的解释是：“生物体在正常环境条件下发生的机能减退，逐渐趋向死亡的现象。

”人从出生的那一刻起，衰老就已经伴随着我们了。

生、长、壮、老、死，是世间万物发展的必然规律。

研究发现，细胞分裂存在着极限，也就是说细胞分裂是有限的，人的细胞平均分裂56次就停止了，所以寿命的长短可以说正是取决于细胞分裂次数的多少。

人的身体由上亿个细胞组成，随着年龄的增加，随着细胞的不再分裂，人体内细胞的数目就会不断地减少，人的寿命也就会逐渐衰减。

“安身之本必资于食，救疾之速必凭于药。”食物是我们生下来、活下去的根本保证。

吃什么，怎么吃？

才能延缓我们的衰老，这真的是一门学问。

其实，对于我们的一生而言，饮食既是一种享受，更是一种科学。

寻医问药网的专家组想通过本书告诉大家，要想拥有一个健康的身体，必须以理性、科学的态度来对待每日的餐饮。

随着经济发展和生活水平的提高，人们的生活方式发生了很大变化。

面对丰富多彩的食品市场，很多人都会产生各种各样的疑问。

## <<终极抗衰老饮食计划>>

### 内容概要

民以食为天。

世界卫生组织有关调查研究指出：一个人的健康长寿60%取决于个人的饮食结构，可见，我们每天都要面对的“盘中餐”，正是我们苦苦寻求的抵抗衰老最有效的法宝。

现在人们的生活水平越来越高，在吃的问题上大做文章的人也越来越多，但是怎样才能利用饮食来战胜时间、延缓衰老并获得健康，这个问题一直困扰着我们。

本书是寻医问药网专家组集体编写的一本抵抗衰老的饮食计划。

专家们采用通俗易懂的语言，针对一年当中每个月份的特点，结合最新的科技成果，非常详细地为我们制定出了在抵抗衰老方面具体应该吃什么、怎么吃的饮食计划，给予广大读者最贴心的指导。

按照本书提供的饮食计划坚持下去，相信我们每个人都能活的长长久久。

## &lt;&lt;终极抗衰老饮食计划&gt;&gt;

## 书籍目录

前言1月计划温补固本是关键 小寒却比大寒冷,切记勿被“性味”伤 一月重养脾胃,少吃寒凉 要内藏助心阳,就要少食成,多食苦 勤吃“万岁子”,润肌又黑发 “大寒”多喝汤,养肾补精抗衰老 一月天寒吃羊肉,为身体储存热量 冬季皮肤干燥,常吃苹果有奇效 从“腊八粥”说起,抗衰老就要会喝粥 三九补一冬,来年无病痛2月计划养阳平补最见效 立春雨水到,早起晚睡觉 又是一年春,百草回芽、百病发作 “种生”的豆芽最适合灭火清燥 二三月里食韭菜,养肝起阳抗衰老 雨水时节冰化雨:脾胃保养最根本 菜中也有灵芝草,快去山野间找 “染”上“春困”,用饮食扭转它 参类抗衰作用大,但一定要吃对3月计划讲究平衡来抗衰 春分正当春,白天黑夜各一半 三月吃香椿,饱口福更保健 说一说“中华餐馆综合征” 甘蓝能帮你轻松抵抗自由基 常食黄花鱼能助你强身健体 惊蛰,一年中的第三个节气 远离衰老,首先要学会吃油 睡得香要宁神,首推龙眼肉 醪糟汤圆,最简单的抗衰方4月计划滋润养颜四月忙 清明前后血压升高,此时重点是防范 桃花最是四月娇,女性养颜多吃桃花 “伤春”损颜伤神,调整饮食能解忧 正确饮用新鲜的水就是抗衰老的法宝 又黑又绿小海苔,人体维生素的宝库 枣为“木本粮食”,一日吃仨慢慢老 谷雨雨后气温升,湿度大,饮食倍呵护 营养丰富,熬制方便的抗衰“锅巴粥”5月计划润燥祛湿在五月 心与夏气通,立夏之后养心才能抗衰 黑米又叫“长寿米”,抗衰皆因颜色黑 牛奶+豆腐,优质蛋白质换来优质生活 五月饮食讲清淡,减肥蔬菜给身体做SPA 未病先防,祛湿祛热,从小满开始 “紫色黄金”——蜂胶食用不可少 要想更年轻,回到细嚼慢咽的时代 五月第一食——丰腴之季的小龙虾6月计划六月抗衰勤养心 芒种六月六日,饮食清淡,药浴护体 工薪家庭最实惠的夏季四大营养法则 六月天气热,但过食冷饮会伤及秀发 糙米里富含永葆青春的矿物质 六月夏至到,入伏饮食从“清补”着手 茶为万病之药,正确饮茶养生又养心 身体也有最爱吃的食物,你吃对了吗?

金枪鱼及牡蛎里有“青春”保鲜剂 “一个榴莲三只鸡”大补水果数榴莲7月计划“清”为七月贵 小暑天修心养性,饮食更要讲究平衡 红豆最相思,夏天祛湿防腿肿还靠它 补心多食红色物,颜色浓烈最能防老 缤纷水果餐:夏日餐桌上的新鲜美味 大暑喝药粥,滋养保健还能祛除痼疾 “黑珍珠”最爱的就是“娃娃玉米” 马齿苋,真正名副其实的“长寿菜” 在七月,吃深绿色蔬菜能防内障8月计划八月防暑重补液 立秋代表秋来到,早喝粥来晚喝汤 夏季消耗多,八月就要补充营养素 “肺之果”、熟在八月,巧吃最保健 芒果是“热带果王”,抗癌又营养 生姜去“体锈”,身体变得更年轻 处暑过秋意浓,凉热交替静养为上 夏季爱烤肉,应和蔬菜水果一起吃9月计划燥则润之养肺养生 白露之后凝水气成露,防燥滋阴 西兰花功效多,九月来润肺止咳 秋季早餐必吃的几种易消化食品 九月里吃海带,帮助你抗冷御寒 秋分刚好是秋季九十天的中分点 金秋养肺重,抗衰“藕”当先 吃葡萄助睡眠,还可以补水 最适宜秋季吃的水果——梨10月计划“养收”原则要牢记 寒露时节冷热交替,保阳气重“养收” 身体好才能保青春,清体排毒很关键 抓紧霜降补一补,一年里头都轻松 大蒜抗衰胜人参,物美价廉还防病 收获金秋,吃得杂一点,老得慢一点 水果里也有黄金,猕猴桃当之无愧 十月多吃七种“香”,消疲倦养容颜11月计划对症进补温暖过冬 立冬补冬,但绝不盲目“进补” 马铃薯,补充维C的“地下苹果” 冬季抗衰老,“山里红”最有效 芦荟——延缓衰老的最佳代名词 小雪到,御寒保暖扫除冬季抑郁 别嫌白菜太便宜,它是“菜中之王” 肾为本冬来养,妙把“性趣”吃出来12月计划适食肥厚滋养身体 大雪节气要养生,特色进补强身体 前苏联人的“宇航食品”——红薯 动脉硬化让你从里到外都变得脆弱 “吃骨补钙”拒绝骨质疏松来伤害 冬至似年节,庆祝之外也别忘保健 生栗子嚼成浆,冬季暖身体利腿脚 酒是暖身的宝,也能变成抗衰的药

## <<终极抗衰老饮食计划>>

### 章节摘录

插图：1月计划 温补固本是关键民间有句谚语：小寒大寒，冷成冰团。

每年的一月可以说是全年中最冷的时候，因此在这个月份，养生重在“藏”。

在一月份，最重要的就是要本着“因人施膳”的原则，合理进补，宜多吃些温补阳气的食物，使人体阳气充实于体表，只有这样才能把精气收藏好，在接下来的一整年里，人的阳气足了，自然就有了抵抗衰老的能量。

小寒却比大寒冷，切记勿被“性味”伤小寒表示寒冷的程度。

常言道“冷在三九”，这个“三九天”就在小寒节气内，所以就有了“小寒却比大寒冷”的感觉。

一月天寒地冻，而时令上又偏偏到了冬去春来的转折点，很多人都知道，到了这个转折点上，大家就该补补身体了。

但具体怎么补，这又是一门学问了。

寻医问药网的专家信箱就收到很多朋友的来信，纷纷询问，在一月份，究竟吃点什么对身体最好，最能起到抗衰的作用。

《难经》记载：“人赖饮食以生，五谷之味，薰肤（滋养皮肤），充身，泽毛。

”这是两千年前古人对饮食营养作用的评述。

可见饮食的滋养不但是人体赖以生存的基础，当食物中的营养素（中医称之为“水谷精微”）转化为人体的组织和能量时，更是满足生命运动的物质保证。

战国时期的名医扁鹊“安身之本必资于饮食。

不知食宜者，不足以生存”，也强调了合理饮食的重要性。

在中医看来，每一种食物都有自己的秉性，有些寒凉、有些温热，针对我们的身体有着很不同的作用。

但是现在已经有很多人忽视这种科学，吃东西的时候往往凭着嘴巴上的感觉，只想着过瘾，其实吃的很不健康。

<<终极抗衰老饮食计划>>

编辑推荐

《终极抗衰老饮食计划》由山东美术出版社出版。

<<终极抗衰老饮食计划>>

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>