

图书基本信息

书名：<<进补养生贵相宜-健康自助老年专辑>>

13位ISBN编号：9787534129674

10位ISBN编号：7534129672

出版时间：2007-1

出版时间：浙江科技

作者：许颖华

页数：190

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>

## 内容概要

在生活中，进补的随意性较大，往往是家里有什么就吃什么，或者是别人说什么好就补什么……，许多人知道补有讲究，但却很少知道进补究竟有些什么讲究。

许多进补的道理并不深奥，只是很容易被忽略。

但往往是这些忽略的因素，最终影响了进补的效果。

本书针对这些情况，由浅入深地介绍了进补时应有的理念和容易被人忽视的进补细节。

重视讲解进补的原理，使人读后能灵活运用，举一反三。

对常见的补品知识、疾病状态下的进补方法，以及进补注意事项也作了详细介绍。

希望老年人在进补之前，要先补补相关的知识，花一点时间，多一点耐心，会让你或者你的家人不再走上进补的歧路。

本书的内容，非常适合你在茶闲饭后，含饴弄孙之余，偶尔抽点时间阅读。

## 书籍目录

一 进补、你准备好了吗 进补原则记心头 了解体质很重要 选择适合的补品 注意进补季节和忌口二 了解体质再进补 如何辨别自己的体质 老年人常见体质特点 容易出汗的人如何进补 舌苔易发腻的人如何进补三 七嘴八舌话补品 补人参还是补洋参 如何补冬虫夏草 阿胶是补血圣药吗 如休补鹿茸 为何石斛称为“救命仙草” 药粥易做疗效佳 调壶药酒慢慢饮 泡怀药茶细细品四 大病小恙悠着补 大病初愈如何补 感觉疲劳如何补 糖尿病人如何补 高血压病人如何补五 走出进补“四面埋伏” 吃什么一定补什么吗 几种补品一起吃好吗 补药没有副作用吗 药补不如食补吗

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>