

<<对症饮食>>

图书基本信息

书名：<<对症饮食>>

13位ISBN编号：9787535940490

10位ISBN编号：7535940498

出版时间：2007-10

出版时间：广东省出版集团,广东科技出版社

作者：蔡洪光

页数：180

字数：120000

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>

## <<对症饮食>>

### 内容概要

本书特别注意于简单、实用、对症、有效，一看就懂，一学就会，一用就灵的原则，所以每种食物、每个配方都特别标明其对症的标题，以方便对症饮食，保证疗效。

不过本书基于饮食调理，只是一种配合治疗的食法。

如果你用了许多方法都觉得自己的健康还不满意，不妨参考本书的食用方法。

## &lt;&lt;对症饮食&gt;&gt;

## 书籍目录

食物的性能 一、食物的性 二、食物的味 三、食物的归经 四、食物的应用 (一) 食物的配伍 (二) 平衡饮食主要饮食调理法 一、补气法 (一) 补益肺气法 (二) 补益脾气法 (三) 益气升阳法 (四) 益气摄血法 (五) 健脾除湿法 二、补血法 (一) 益气生血法 (二) 补血养心法 (三) 补血养肝法 三、滋阴法 (一) 滋阴熄风法 (二) 滋阴清热法 四、壮阳法 (一) 温肾壮阳法 (二) 填精补髓法单味饮食调理 一、蔬菜 二、水果、坚果 三、花卉 四、水产 五、肉禽 六、干菜类对症饮食调理 一、内科的饮食调补方 (一) 风寒感冒 (二) 风热感冒 (三) 咳嗽 (四) 哮喘 (五) 心脏病 (六) 高脂血症 (七) 高血压 (八) 低血压 (九) 胃肠疾病 (十) 胆囊炎 .....清肠排毒饮食调理虚不受补的饮食调理营养饮食调理附一：百病调理与禁忌附二：饮食调理常识

<<对症饮食>>

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>