第一图书网, tushu007.com

<<自己就是最好的医生>>

图书基本信息

书名：<<自己就是最好的医生>>

13位ISBN编号：9787561336335

10位ISBN编号：7561336330

出版时间：2006-1

出版时间：陕西师范大学出版社

作者：孔伯华养生医馆

页数：196

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

前言

人生中有许多事物值得我们去追求和维护，比如友谊、爱情、事业，但我们在人生的追求过程中，却往往忽视了一样最珍贵的东西，那就是健康! 健康是生命的基础，健康是事业的前提，失去了健康就意味着可能将失去一切。
按照世界卫生组织公布的健康标准，有70%的人处于一种似病非病的第三状态，即亚健康状态。
亚健康状态往往不被人们重视，只有真正病了的时候人们才去就医。
退出亚健康这道门并不难，通过合理的饮食调理和适量的运动就能够实现。
养生的目的是为了健康长寿，特别是中医学有着一整套养生防病、健康长寿的方法和理论，讲究“上工治未病”。
高明的医生，是叫人不病；不高明的医生，只知道看病。
同样，明智的人明白祛病延年才是养生之道。
养生的方法很多，饮食养生就是其中之一。
随着健康观念的提高，人们对饮食的观念也在向只要营养均衡、定时定量，进一步提升到以保健养生为目的的转变。
“上工治未病”与现今预防医学的观念不谋而合!要从日常饮食中摄取均衡而适合自己的营养，藉以调养、调整体质，预防疾病的产生!现代人饮食普遍过于油腻、精致化，而蔬菜高纤低脂、营养丰富的特性，让它成了维持健康的不二法宝! 蔬菜具有“修身养性”和“养生保健”的作用，自古以来，“药食同源”、“五谷为养、五蔬为充”已被验证，因为我们平日所食用的蔬菜都各具药效，只要我们根据自己的身体特性去食用，便能达到理想的保健养生效果。
现代科学证明，蔬菜至少具有益寿延年、保持身材、降低胆固醇含量、减少患癌症的机会、无寄生虫、减少肾脏负担等作用，同时还具备美发、减肥、美容、补钙、健脑、降脂等养生功效，深受人们喜爱。
蔬菜中普遍含有丰富的营养成分，所以，最好的方法就是维持均衡的饮食，养成饮食多样化及不偏食的好习惯，因为人在不同阶段所需要的营养也各不相同，必须配合个人体质和身体状况来设计菜单，除了参考专家的建议之外，我们也可以试着做自己的“营养师”。
当然，如果只是吃吃喝喝就能健康养生，岂不快哉!吃是人生大事，吃得好，美食也成藤药，但是，如果不注重其特性而随意乱吃，反而对身体是一种慢性伤害!必须注意的是，蔬菜也有其寒热属性、食用禁忌等，讲究科学的蔬食料理之道才是最养生而有益身体的!

第一图书网, tushu007.com

内容概要

在生活节奏快、工作压力大的今天，健康就是您最大的本钱。
如何吃出健康，是一门很大的学问。
　本书详细介绍了各种蔬菜的营养成分、四性五味、养生功效、各类人群的营养需求与相应调理，以及各种美容抗病的营养调与健康料理、正确的烹饪秘诀，更有美味蔬菜汁的调制让你放心吃出好滋味，让你把蔬菜的营养吃进去，养生、治病又美容！

第一图书网, tushu007.com

作者简介

孔伯华（1884-1955）名繁棣，别号不龟手庐主人，山东曲阜人。
先生早年即名满京城，曾任毛泽东主席的保健医生。

他曾在给主席的信中写道：“ 医之活人，何分中西，存心一也，但其理法不同。
今逢毛主席洞察其旨，发扬数千年之文化，何幸如之。
愿努力发挥，以期理法臻于完善

书籍目录

第一章 菜篮子里的保健药 初识蔬菜养生 蔬菜的养生功效 各类蔬菜的特色 真正健康的蔬食养生之道 第二章 养生蔬菜大点兵 寒性、凉性蔬菜 温性、热性蔬菜 平性蔬菜第三章 各族群的蔬食调理 婴幼儿 学龄前期 学龄儿童族 青春期 计算机工作者 不同工种人员 夜班族 粉领族 体力劳动者 更年期女性 孕产妇 男士一族 银发族 素食者 各种身型的人第四章 美蔬佳肴生机料理 增强活力 水水美颜 疾病保健预防 女性料理 男性料理第五章 鲜艳美味蔬菜汁 蔬菜汁的功用 蔬菜汁的选材与制作 蔬菜纯汁的功用 养颜蔬菜汁 美肤的鲜菜汁 抗老蔬菜汁 抗病蔬菜汁 营养蔬菜汁 调理蔬菜汁第六章 蔬菜选择与营养卫生料理附录

编辑推荐

《自己就是最好的医生:蔬菜养生篇》在生活节奏快、工作压力大的今天，健康就是您最大的本钱。如何吃出健康，是一门很大的学问。

第一图书网, tushu007.com

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