

<<保健益寿药膳>>

图书基本信息

书名：<<保健益寿药膳>>

13位ISBN编号：9787801940858

10位ISBN编号：7801940857

出版时间：2004-1

出版时间：人民军医出版社

作者：刘正才 编

页数：257

字数：182000

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>

<<保健益寿药膳>>

内容概要

本书是“中国药膳科普知识丛书”系列之一。

作者依据中医。

辨证施膳”的原则，从改善病态体质、保持良好心态、增强适应能力、促进延年益寿等方面，针对中老年人常见的各种病症，荟萃了食疗药膳方250余首，并对其中百余首重点方，详细介绍了组成、制作方法以及科学道理。

本书有很强的科学性及实用性，还搜集了有关食疗药膳的传说，图文并茂，增加了趣味性和可读性。适于普通百姓阅读。

<<保健益寿药膳>>

书籍目录

第一章 健康在于体质壮 改善体质药膳上 一、改善“木火型”体质药膳 二、改善“寒水型”体质药膳 三、改善“气虚型”体质药膳 四、改善“痰湿型”体质药膳 五、改善“风型”体质药膳第二章 不良情绪损健康 调节性格有食方 一、改变性格的饮食药膳 情性不稳定者的饮食药膳 容易发怒动肝火者的饮食药膳 依赖性强者饮食药膳 做事虎头蛇尾者的饮食药膳 怕交际，性格冷漠者的饮食药膳 优柔寡断者的饮食药膳 二、调节情绪的饮食药膳 缓解焦虑不安的饮食药膳 解除情绪低落心情的郁郁的饮食药膳 减压、消除心情紧张饮食药膳 三、适合不同血型的饮食药膳第三章 保健要防气候变 适应变化吃药膳 一、春季保健药膳 二、夏季保健药膳 三、秋季保健药膳 四、冬季保健药膳第四章 五条道路通寿乡 药膳使您寿而康 一、调肝不老药膳 二、养心延年药膳 三、健脾增龄药膳 四、益肺抗衰老药膳 五、补肾益寿药膳

<<保健益寿药膳>>

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>