

<<把吃出来的病吃回去>>

图书基本信息

书名：<<把吃出来的病吃回去>>

13位ISBN编号：9787802089723

10位ISBN编号：7802089727

出版时间：2009-11-01

出版时间：人民日报出版社

作者：张悟本

页数：256

字数：211000

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>

<<把吃出来的病吃回去>>

内容概要

本书系在张悟本先生在大型系列养生讲坛《大国医道》电视栏目的30集专题讲座内容基础上，编纂而成，即将掀起一场新的中医知识普及风暴和厨房革命！

张悟本先生横空出世，石破天惊……明确提出，糖尿病、高血压病人，不必终生服药！

对于多种常见慢性病，张悟本先生从五行五脏角度进行辨症分析，讲解通俗易懂，前因后果总结得非常清晰。

以饮食调理方案为核心，不用吃药，就可能轻轻松松根治几十种常见慢性病及疑难杂症。

让读者一看就明、一听就懂、一学就会、一用就灵！

让您少去医院或药店，避免得大病，少花几十万，多活几十年……不到九十九，谁都不许走！

“医道，乃养生之道，生活之道。

”这是他的至真本意！

<<把吃出来的病吃回去>>

作者简介

张悟本老师把深奥的中医养生知识讲得浅显易懂，深受观众朋友们的欢迎。中国人房子越住越大，应酬越来越多，钱包越来越鼓，可偏偏一样最重要的东西“流失”严重——健康！相信张教授的这本新书会给大家带来许多的惊喜。

——中医文化传播学者

<<把吃出来的病吃回去>>

书籍目录

一、饮食的均衡与营养

吃饭方式要改革

要讲究膳食平衡

科学安排三餐用膳

清晨一杯温开水

粥——长寿的养生妙品

汤的养生功能

不可一日无茶

美酒飘香说功过

要控制糖的食量

每天该吃多少盐

劝君经常吃点醋

冷饮一定要节制

健身祛病的大麦

医食同源话小麦

小米的营养与食疗

营养保健食品——荞麦

玉米——黄金食品

身价倍增的马铃薯

面筋——高蛋白低脂肪食品

牛奶A、B、C

豆腐——营养之花

吃豆浆的科学

.....

二、饮食的选择与健身

三、食品的烹调与保存

四、走出饮食的误区

<<把吃出来的病吃回去>>

章节摘录

版权页：现代社会，人人都懂“健康是金”的道理，但健康不是一朝一夕可以得来的，而是长期科学生活日积月累的结果。

一旦健康被忽视，糖尿病、高血压、心脑血管病、肿瘤等便会趁机而入，成为威胁现代人健康的五大杀手。

面对越来越多的人英年早逝，大众将目光投向传统保健养生，希望能从祖国的文化瑰宝——传统中医中汲取一些健康养生之道。

作为一名从事了二十多年中医食疗研究工作的我来说，通过这几十集的讲座，能够帮助大家得到一些传统保健养生知识，让大家方便地将日常饮食起居与保健、康复结合起来，达到防病、治病的目的，这是我的荣幸，更是我的责任和义务。

首先提个问题：人类平均寿命最长应该是多少？

从上古时代至今，人类的平均寿命有了很大的提高。

据考古学家研究，50万~20万年前的北京猿人平均寿命只有17岁左右。

人类进入文明社会以后，平均寿命有所延长。

据有关资料证实，古罗马人是15~30岁；中世纪英格兰人的平均寿命估计是33岁；20世纪初美国人的平均寿命已达到65岁。

2007年，世界人均寿命最长的是日本，男性平均79岁，女性平均86岁。

<<把吃出来的病吃回去>>

编辑推荐

《把吃出来的病吃回去》由人民日报出版社出版。

<<把吃出来的病吃回去>>

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>