

<<完全进补手册>>

图书基本信息

书名：<<完全进补手册>>

13位ISBN编号：9787802233096

10位ISBN编号：7802233097

出版时间：2008-4

出版时间：中国三峡出版社

作者：章晨，祁晓红 编著

页数：224

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>

<<完全进补手册>>

前言

您是否因为营养缺乏而身体不适？
您是否因为生病而四处求医问药？
您是否因为药物的副作用而担心害怕？
您是否想拥有更加强健的身体、润滑的皮肤？
您是否想体贴地呵护您的家人？
完全不用担心，在这里，您可以找到满意的答案。

《完全进补手册》教您爱家人，护家人，帮您成为家庭小贴士。

在此书的编写过程中，本书编者详细查阅了大量人体健康、医药护理、食谱大全方面的相关书籍，并获得了一些名医名院的养生指导。

本书列出了人体所需的各种营养元素，以及缺乏时所表现的症状和引发的疾病，使您可以及时自我检测自我发现，并针对这些，采用天然食物和运动疗法自我治疗，在简单轻松中获得健康。

对于不同人群常见的令人困惑的疾病，本书也详细分类并给予归纳和总结，使您可以轻易地查到病症护理办法和简单容易的预防措施，有病辅助调理，无病防患于未然。

为了解除常见小毛病的困扰，如牙痛、痛经、肥胖、腹泻等等，本书搜集了很多民间常用的小偏方，配合各种小食谱，让您拥有无病一身轻的幸福大餐。

令您想不到的是，读完本书您会成为一个养生的小专家，同时会惊奇地发现厨房就是养生圣地，普通得常常令人忽略的食物却能给您的健康带来希望。

所以生病的人请您不要忧虑，看看本书，就可以获得您所需要的帮助；健康的人请您不要放松警惕，看看本书，可以增长养生的小常识，让健康永远拥抱着您，让美丽容颜永远相伴您。

本书想帮您达到逢缺而补的境界，但是不能过补，过犹不及，过就会产生负面效果甚至疾病，所以请适量补充营养。

同时不明病情乱补更会造成相反效果，所以请经医生鉴定后予以参考。

总之，希望您通过本书获得更多的健康小知识和调理小方法，呵护您的孩子，呵护您的妻子，呵护您的老公，呵护您的长辈，从而呵护您的家庭，给原本温馨的家庭带来更多的甜蜜。

有健康才有快乐，愿《完全进补手册》能帮助您经营好您的家庭生活。

<<完全进补手册>>

内容概要

人无论长幼，都要进补，食补为主，药补为辅，用以补偏救弊，平衡阴阳，滋补气血，防病祛病，壮体延年。

本书注重将种种补法融入生活，除强调食补之外，还特别讲解了一些重要而易被忽略的进补事项（如补水、补瘦、补睡、日光浴、空气浴等），书中既有各种进补的知识，又提供了大量的小食谱、小偏方，可帮您自我检测、自我发现、自我调治，达到逢缺而补。

本书内容全面，科学实用，可以随查随用，可谓居家必备藏书。

<<完全进补手册>>

书籍目录

前言第一章 药补不如食补 药膳文化的发展 饮食潮流 吃出味道, 看出疗效 饮食提示 食物搭配
 食疗禁忌第二章 吃出健康 补身养能 补脑 补牙 护眼 润喉 补血 补气 补心 健脾 养胃 补
 肾 补肝 润肺 补胃 养阴 补阳 补水 增眠 增强性功能 日光浴 空气浴 四季进补 春季 夏
 季 秋季 冬季 补充矿物质 缺镁——偏头痛、高血压、关节炎、骨质疏松症 缺钠——疲劳、心绞
 痛 缺钾——便秘、痤疮、心律失常 缺钙——失眠症、阳痿、关节炎、心血管疾病、精神分裂症
 缺磷——牙齿脱落、骨骼畸形、肌肉无力 缺氯——毛发脱落、掉牙齿 缺硫——指甲易脆、骨关节
 炎、皮肤皱纹、氧化老化 补充微量元素 缺酶——中断营养的传输 缺铁——心肌病、贫血、口角炎
 、厌食偏食、怕冷 缺铜——白发、心脏病、白癜风 缺锌——侏儒症、原发性男性不育症、动脉硬
 化、老年痴呆 缺钴——白血病、白内障、口腔溃疡 缺锰——肿瘤、婴儿失聪、目盲、耳聋 缺铬
 ——糖尿病、先兆流产、高脂血症 缺硒——氧化、癌症 缺碘——甲状腺、地方性克汀病 缺氟—
 ——骨质疏松、龋齿、不孕症 缺钒——胆石症、心肌炎、心脏病、心血管疾病 缺硅——皮肤黏膜苍
 白 补充维生素 维生素A——夜盲 维生素B——脚气、口角炎、失眠、血栓 维生素C——过敏 维
 生素D——佝偻症 维生素E——抗老化 维生素K——肝癌第三章 喝出健康 酒 补气 补血 补阴
 补阳 饮料 茶 饮品 第四章 特定人群进补指南 幼二 新生儿出血 肺炎 尿床 咬指甲 皮疹
 疖子 流鼻血 厌食 腹泻 女性 孕妇常见疾病 一般女性常见疾病 男性 遗精 早泄 不射精症
 前列腺炎 老人 脑血栓 蛛网膜下腔出血 高血压 老年性痴呆 糖尿病 中风 骨质疏松症 肝硬
 化 肾炎 心绞痛 动脉硬化

章节摘录

第一章 药补不如食补 药膳文化的发展 饮食潮流有人常常抱怨：看病排队等候难，吃药效果不明显，自己难受亲人忧，还得心疼花的钱。

这是病人的心声。

由于疾病的困扰，人们不能安心地工作生活，而疾病对生命的摧残，更使太多的人尝到了失去亲人的揪心痛楚。

疾病的一次次侵害，警示着人们亡羊补牢已经不是减少或者解决问题的好办法，预防得当，才能叩开健康的大门。

于是经济实惠的饮食被视为药膳，备受青睐。

三国蜀相诸葛孔明，身死五丈原，卒年54岁。

然而司马懿对他的死早有预料，在向蜀使打听诸葛公的饮食中得知，诸葛公每天工作很辛苦，早起晚睡，但是吃得很少，于是司马老先生感慨地说：“孔明食少事繁，其能久乎？”

司马老先生一句话点明了过度用脑、营养不足是人体健康的一大威胁。

隋唐“药王”孙思邈，对中国传统医学上的针灸之法、导引、按摩、饮食养生等无不知悉，所著《千金要》为我国古代医药学的经典，内容丰富，规模宏伟，成为后人的一笔财富。

他寿高102岁（也有人说他活了140多岁），特别注重自己的营养搭配。

他的养生思想历来被人们所追慕。

享年86岁的文坛领袖郭沫若，饮食不忌口，为了调配饮食，避免五味过偏，他放弃自己爱吃辣的习惯，常食北京风味菜，常喝绿豆稀饭保护肠胃，夏季饮食更是清淡适口。

他特别嘱咐厨师，蒸发糕时要加进一定量的玉米面，要求烹调精细，以素菜为主，适当吃荤。

郭老良好的饮食习惯、健康的养生方法令后人感叹。

<<完全进补手册>>

编辑推荐

《完全进补手册》内容全面，科学实用，可以随查随用，可谓居家必备藏书。

倡导完全进补健康新理念把各种补法融入生活。

缺水会使人体出现慢性中毒，损害多个器官和多种组织，加速人体衰老。

痛经是女性中较为常见的现象。

痛经与缺乏镁有直接的关系。

增加性兴奋和高潮的食物有花生、菇类、豌豆、胡椒、萝卜等。

宝宝不能从食物中获得促进钙吸收的内化醇，但日光中的紫外线有此作用，所以，给宝宝进行日光浴是预防佝偻病的有效方法，每天日光浴时间一两小时。

如果睡眠时间不足或者质量不高，就会引起烦躁不安、情绪不稳、注意力不集中，严重的甚至会导致精神错乱。

<<完全进补手册>>

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>