第一图书网, tushu007.com

<<肾脏疾病膳食疗养>>

图书基本信息

书名：<<肾脏疾病膳食疗养>>

13位ISBN编号：9787810367561

10位ISBN编号：7810367560

出版时间：2006-3

出版时间：汕头大学出版社

作者：万芳医院营养师

页数：117

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

内容概要

正常的生理周期，不仅是身体健康的表现，在瘦身过程中，月经也是安全瘦身的指针之一，若是出现月经混乱，就代表着瘦身的速度或是方法出现问题。
记得有一位病人，在一个月的瘦身过程中，只吃苹果裹腹，结果真的达到了梦想中的体重，穿得下S号的衣服。
却不知识，在几个月后，月经一直没来，才发现在急速瘦身过程中，造成卵巢提早萎缩，提前进入更年期，出现这样大家极不乐见的事情。
　其实，只要方法正确，瘦身与调经养生是可以同时进行并相辅相成的，依照身体的自然循环代谢周期，并依不同的体质，正确且适当地调整身体。
出版本书，除了记录我们门诊中的经验，更希望把女性调整生理周期与瘦身的观念，以及如何在经期护肤与美容的一些方法，用平易简单的方式与读者分享，让想瘦身的人瘦得有效又健康，让想美容的人美得光彩又动人。

作者简介

张家蓓，“ 中国医药学院 ”学士后中医学系毕业，现任台北医科大学附设医院传统医学科主治医师，曾担任长青传统中医医院医师，和平医院中医科医师，专长是“ 小儿过敏体质调理 ”、“ 妇科疾病（不孕症、月经不调） ”，著作有《看季节瘦身——四季瘦身茶饮大公开》、（与余淑美医

<<肾脏疾病膳食疗养>>

书籍目录

“ 好朋友 ” 好吗？
谈月经“ 好朋友 ” 不好，是警讯了解经前症候群全世界一半的人不能体会的痛——经痛月经失调害你肥胖生理期瘦身法生理期的护肤与保养平日多运动 瘦身效果加倍月经前期 药膳　牛肉冻　韩国泡菜煎饼　桃红四物浓汤　明虾山药丸子　味噌鱼汤　归脾汤粥　味噌烤鱼 茶饮　泽兰茶　姜枣红糖茶　玫瑰花茶　迷迭香茶　薄荷苍术茶　酸枣仁茶 甜品　百合莲子汤　雪花糕　薏仁红豆汤　花椒姜枣粥　肉桂苹果饼　冬瓜薏米粥月经后期 药膳　当归生姜羊肉汤　莴苣甜豆　蒟蒻牛肉条　炒牛肉　苗条养身煲汤　补阳汤　荷叶卷　四神汤 茶饮　何首乌茶　小麦红枣茶　葡萄金桔茶　丹参茶　二至茶　马黛茶 甜品　白木耳炖红莲　苹果茶　四物汤冻　腐皮银杏粥　芝麻桃仁粥　绿豆丸子　甜酒西瓜汁附录 中医常用瘦身穴位图示

章节摘录

自古以来，食以养命药以治病，大医家孙思邈也说：“ 先以食疗……后乃用药尔 ”，可见对于疾病而言，饮食调理和药物治疗有着同样重要的地位。

由于茶饮药膳多属流质或半流质，具有容易消化便于吸收的优点，既能补充体液增加营养，又能寓药于食增加保健，不论男女老幼、产病前后均适宜。

因此，选择良好适当的中药，配合相宜的食物与佐料，用简单方便的方法配制成茶饮、羹、汤之类的药膳来服用，可达到医疗保健、滋补强身的良好效用。

编辑推荐

经历过头痛的人一定可以了解，那种痛苦简直只能用“生不如死”来形容，除了造成身体的不适，甚至严重影响生活品质和人际关系。
《养生馆健康生活系列：摆脱头痛简易居家疗法》教你用穴位按摩、茶饮药膳、运动和舒压等方式，DIY预防和治疗恼人头痛，彻底摆脱与止痛药为伍的悲情生活。

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