

<<養生先養胃>>

图书基本信息

书名：<<養生先養胃>>

13位ISBN编号：9789866200618

10位ISBN编号：9866200612

出版时间：2012-10-3

出版时间：木馬文化

作者：陳允斌

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>

<<養生先養胃>>

內容概要

只要吃得正確，吃飯的療效勝過吃藥！

「食療」是先祖流傳下來的智慧結晶，
平常好好吃飯的功效，遠遠勝過不時補充營養品；
「食補」也要知道自己該「補」的地方在哪裡，才有效果！

· 知名中醫師家傳食療良方不藏私大公開！

【了解食物的陰陽特性】

每樣食物本身都是陰陽調和的，但人們往往喜歡任意地加工，使得食物陰陽失調。
例如生薑，薑皮為陰，性涼能止汗；薑肉為陽，性熱能發汗。
做菜放薑的時候，記得不要去皮，料理才不會過於辛熱。

【隨季節與節令進補】

初秋要補肺氣，肺氣足了，才能把營養往下輸送到腎，化為精氣貯藏起來。
這時可以多吃一些補氣的東西，比如雞蛋、杏仁，平時就氣虛的話，還可以用黃耆煮粥來喝。
深秋要潤肺滋陰，保養好人體的精氣，不讓無端的虛火給消耗掉。
要多吃一些養陰的東西，比如銀耳、枸杞。

【破解日常食補的迷思】

當歸是補血妙藥，能打通血液運行的通道，激發人體的造血機能。
但補血光吃當歸是不行的，還得配上營養豐富的食物；因為當歸屬陽性，只補藥，沒有補充營養，人體也無法造血。
不僅是當歸，所有的陽性補藥都需要陰性食物來相輔相成，才能發揮效果。

【良藥無所不在】

橘子各處皆可入藥，單是一個橘子皮，就可以變身為五味藥；橘皮和橘肉之間的橘絡是中藥、橘子的籽與橘葉也是藥；橘肉可以潤燥生津，開胃理氣，而整個橘子，連皮帶肉做成蜜餞，也可以當藥吃。
有人說吃橘子容易上火，其實吃橘子時把橘絡一起吃下去，就不會上火了。

書中重點摘錄：

- 只要吃得正確，簡單的家常便飯比昂貴藥材更能維持健康
- 每一種食物都有自己的陰陽屬性，烹飪就是陰陽調和，讓食物的性質更適合你的體質
- 找出適合自己的食補：每個人體質不同，別人的良藥對你來說也許是毒藥
- 飲食之道與處世之道是相通的：但求中庸、不偏不倚

<<養生先養胃>>

作者簡介

陳允斌

出身於中醫世家。

外曾祖父在民國時為地方名醫，救人無數，曾耗費十數年時間苦心研究簡便低廉的食療藥方。

允斌自幼得母親及兩位姨母傳授食療保健醫理，熟知傳統中醫醫理與現代營養學，在食療保健領域頗有心得。

現為中國國家勞動部認證的高級公共營養師、中華傳統健康飲食的推廣者，同時是數個當紅養生節目的主持人。

致力於宣導家常便飯保健康的理念、推廣簡便易行的食物保健養生方法，宣傳環保、節約的生活態度，深受各年齡層觀眾及讀者歡迎。

<<養生先養胃>>

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>