

《补脑减压》

图书基本信息

书名：《补脑减压》

13位ISBN编号：9787807282730

10位ISBN编号：7807282738

出版时间：2009-5

出版社：广东经济出版社

作者：李敏

页数：95

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《补脑减压》

内容概要

《补脑减压(修订本)》主要内容：大脑是人类生命的要害所在，是人类生命活动的保证，我们的视觉、听觉、嗅觉、味觉、感觉、思维活动能否发挥作用都依赖于大脑的正常运作。如果用脑过度，将会严重影响我们的思维和行动能力，对生活造成不良影响。因此大家都应该重视补脑，为大脑减压。有鉴于此，编者编写了这本《补脑减压》，精选了三十多道能防病保健、有食疗作用的菜式，以食物营养为主，辅之以健脾、补脑的材料，可供有不同特点及症状的人选用。

《补脑减压》

书籍目录

我们为什么要保护肝脏五种食物帮你排毒护肝姜葱蒸凤肝白玉煲鲫鱼葱杞牛肝汤车前草煮田螺中医如何保肝、养肝蒜香爆蛤蜊栀子干姜粥虾仁泥鳅荸荠炒羊肝营养专家推荐的保肝基本原则柴胡川芎煮鸡蛋猪脾蒸猪肚黑鱼冬瓜煲首乌枸杞肝片想给肝脏减减肥喝脂肪肝的饮食建议事项复方参芪炖瘦肉洋参花果煲生鱼鸡骨草瘦肉汤炎热酷暑怎样保护肝脏防止食物中毒15式羊肝枸杞汤胡萝卜炒猪肝黄鳝粳米粥芎归鹤鹑煲让你醉后不痛苦的食物我们要怎样保护肝脏黄精百合炖乌鸡人参蛤蚧炖甲鱼沙参虫草煲乌龟薏米杏仁鸡蛋汤秋季养生重养肺银耳润肺煲燕窝炖乳鸽清润养肺汤人参阿胶粥秋燥咳嗽的饮食疗法热水泡脚护肺养生甘蔗马蹄煲猪骨南杏煲羊肺沙参玉竹五味汤百部粥食物食性分类一览表烟民护肺的饮食良方贝母冰糖粥莲子百合粥白果炖土鸡能养肺除“秋燥”的水果

《补脑减压》

编辑推荐

一个人如果气血虚弱，就会出现面色苍白、头昏眼花、耳鸣耳聋、心悸失眠、全身乏力等症状，对日常生活产生不利影响。而大多数人血虚都是因为血中缺乏铁元素，尤其是女性。有鉴于此，我们编写了这本《补铁补血》，精选了三十多道能防病保健、有食疗作用的菜式，以食物营养为主，辅之以健脾、补铁、养血的材料，可供有不同特点及症状的人选用。

《补脑减压》

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：www.tushu000.com