

# 《影响一生的101条健康箴言》

## 图书基本信息

书名：《影响一生的101条健康箴言》

13位ISBN编号：9787509112373

10位ISBN编号：7509112370

出版时间：2007-10

出版社：人民军医出版社

作者：孔令谦

页数：163

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](http://www.tushu000.com)

# 《影响一生的101条健康箴言》

## 内容概要

影响一生的101条健康箴言，ISBN：9787509112373，作者：孔令谦 编著

# 《影响一生的101条健康箴言》

## 作者简介

孔令谦，四大名医孔伯华嫡孙，著名中医孔少华之子，多年来，研习太极与养生之道20余年。并根据中医学理论及孔门医学特点对养生进行系统研究，提出三线、四则、五法养生防治体系模式。著有《孔伯华及传人医案》、《孔少华临床经验集》、《中医文化与太极养生》等著作，深受读

# 《影响一生的101条健康箴言》

## 书籍目录

第一部分 饮食科学篇 1.五谷杂粮营养全 既保身体又省钱 五谷杂粮营养细自限 给吃杂粮一个理由 吃粗粮也要食之有道 2.宁可锅中存放 不让肚子饱胀 暴饮暴食——慢性自杀 暴饮暴食，伤害大脑 吃饭只吃八分饱 3.常吃素好养肚 健康新潮流——素食 长期吃肉犹如定时炸弹 正确吃素的健康法 4.三天不吃青 两眼冒金星 要活九十九 青菜餐餐有 绿色蔬菜的健康吃法 5.青菜豆腐有营养 山珍海味坏肚肠 豆腐味美又保健 豆腐常吃不宜打单身 6.宁可食无肉 不可饭无汤 好汤有益健康 走出喝汤的几大误区 7.饭前先喝汤 胜似良药方 饭前喝汤苗条又健康 饭前怎样正确的喝汤 8.多喝凉白开 健康自然来 3 “复活神水”——凉白开 早晨一杯凉白开的健康奇迹 9.夏天一碗绿豆汤 解毒去暑赛仙方 绿豆：个小作用大 夏季的健康饮食：绿豆汤 煮出健康绿豆汤的窍门 10.人说苦瓜苦 我话苦瓜甜 恪尽职守的健康卫士：苦瓜 11.吃了十月茄 饿死郎中爷 餐桌上的良医——茄子 怎样健康地吃茄子 12.胡萝卜 小人参经常吃长精神 “大众人参”胡萝卜 生吃胡萝卜、营养低 13.西红柿营养好 貌美年轻疾病少 亦菜亦果：西红柿的健康密码 西红柿是治病良药 14.小小黄瓜是个宝 减肥美容少不了 厨房里的美容剂 黄瓜的美容小招法 15.一天一苹果 医生远离我 人间仙果——苹果 吃苹果别扔苹果皮 16.一日三枣长生不老 天然维生素丸：红枣 17.早吃好午吃饱 晚饭尽量要吃少 享一顿快乐早餐 来一份营养午餐 吃一次清淡晚餐 18.病从口入疾从食来 注意卫生不得病 选择可信任的安全食品 管好您的嘴 19.铁锅是个宝 家中不可少 铁锅对人体健康的益处 如何选用铁锅 20.药补不如食补 药养不如食养 魅力无穷话食补 如何进行有效的食补……第二部分 养生健身篇 第三部分 生活起居篇 第四部分 心理健康篇 第五部分 防病治病篇

# 《影响一生的101条健康箴言》

## 精彩短评

- 1、方法很简单。不过你先买一本来看看
- 2、不错，可以当手册来用。
- 3、还行，有益健康！
- 4、 -

# 《影响一生的101条健康箴言》

## 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](http://www.tushu000.com)