

《果品与健康 健康宝库》

图书基本信息

书名：《果品与健康 健康宝库》

13位ISBN编号：9787503826511

10位ISBN编号：7503826517

出版时间：2001-1

出版社：中国林业出版社

作者：舒伟群

页数：172

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

《果品与健康 健康宝库》

内容概要

果品具有较好的食疗作用，对防病、治病、美容、养生等行为起着不可替代的作用。不少果品自古就是中医入药良品，早在2000多年前成书的《神农本草经》中就有关于果品食疗的记载和描述。南唐时成书的《食疗本草》已经作了专门的论述，明代的《本草纲目》更是对上百种的果品作了比较系统的阐述。本书在查阅古今文献的基础上，对常见的果品食疗效果作了较系统的分类，内容涉及内科、外科、儿科、妇科、男性科各临床病症，此外还包含了美容、保健、养生等方面的内容。书中本着“简、便、廉、验”的原则，向广大读者展现果品食疗的效果和用途。“简”就是用量少而精，方法简单易行，易操作，易掌握；“便”就是取之方便，便于服用；“廉”就是选择的药物、果品价格较低，人们乐于接受；“验”就是用药取法符合中医基本理论和医疗保健的基本原理，组方合理，用量准确，方法可靠，疗效明显。本书内容丰富，通俗易懂，融知识性、实用性、趣味性于一体，尤其适合中老年读者阅读。

《果品与健康 健康宝库》

书籍目录

第一章 果品食疗概述 一、果品食疗的历史发展 二、果品食疗的特点 三、果品食疗的作用 四、果品食疗的注意事项第二章 常见果品食疗精解 梨 苹果 山楂 西瓜 枇杷 杏 李子 梅子 桃 橘子 橙子 柚子 枣 柠檬 橄榄 樱桃 葡萄 草莓 猕猴桃 香蕉 荔枝 柿子 石榴 桑椹 银杏 菠萝 桂圆 椰子 芒果 核桃 栗子 榛子 腰果 罗汉果第三章 果品食疗常用知识 水果为什么会有香甜酸涩味？ 西瓜小述 荔枝品种的认识 吃干果的利弊 老年人吃水果的学问 瓜果美容法 水果入馔 果汁能促进婴儿发育 防癌抗老多吃苹果 海味不能与哪些水果同吃

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