

《一百天学中医食疗》

图书基本信息

书名：《一百天学中医食疗》

13位ISBN编号：9787532363926

10位ISBN编号：7532363929

出版时间：2003-2

出版社：沪科技

作者：郭海英 等编著

页数：540

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

《一百天学中医食疗》

内容概要

全书由三部分组成，第一部分为中医食疗学的基本理论知识，主要介绍概念、食物疗法的发展情况、食疗的特点、食疗的基本原则，以及食物的性能和饮食禁忌等。第二部分介绍常用食物的治疗作用，每种食物均按食物来源、异名、成分、性味归经、功效、主治、用法、应用举例等进行介绍。第三部分是常见病的食物疗法，每个病证按概述、证型、食疗方顺序编写。另外，附有每日练习，以助读者复习掌握重点。

《一百天学中医食疗》是一部食疗方面的普及性读物。食疗注重的是对人体的日常调养，尤其一些体质虚弱的亚健康病人，食疗是最好的选择。本书首先简单介绍了食物的性能、功效、主治病证、烹调方法、注意事项等。接着针对一些常见疾病列出多个食疗方供读者选择。通过日常饮食，既可调养身体，又能治疗疾病，减少服药的麻烦和副作用，何乐而不为呢？为了贯彻本套丛书的一致性，我们仍旧采用每天学习一小时，每周学习六天，共十四周学完的方法。

《一百天学中医食疗》

书籍目录

第一周 一 独具魅力的食物疗法 渊源流长的过去 二 食物疗法的特点 食物疗法与药物治疗的关系 食物疗法与药膳 食疗食品与普通膳食 三 食物性能 四气五味 食物的升降浮沉 食物的归经 以脏补脏 四 食物的配伍应用 食物的配伍关系 食物的配方原则 五 食疗的基本原则 辨证施膳 全面膳食 饮食有节 六 饮食禁忌 患病饮食禁忌 孕期和产后饮食禁忌 七 食物的常用烹调十法 炖 焖 煨 蒸 煮 熬 炒 卤 炸 烧 八 食疗食品常用的十种类型 米饭 粥 汤羹 菜肴 汤剂 饮料 酒剂 散剂 蜜膏 第二周 九 食疗食品的性质和作用 第三周 第四周 第五周 第六周 第七周 第八周 第九周 第十周 第十一周 第十二周 第十三周 第十四周 索引

《一百天学中医食疗》

精彩短评

- 1、内容还可以，便于学习和记忆，但是内容不怎么全面，不过也对得起他的价格
- 2、一套丛书都买了，作为一个普通爱好者，觉得内容浅显易懂，挺实用的。

《一百天学中医食疗》

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