

# 《养生堂《本草纲目》食物养生速查全》

## 图书基本信息

书名：《养生堂《本草纲目》食物养生速查全书》

13位ISBN编号：9787501981397

10位ISBN编号：7501981396

出版时间：2011-6

出版社：中国轻工业出版社

页数：285

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)

# 《养生堂《本草纲目》食物养生速查全》

## 内容概要

《养生堂 食物养生速查全书》内容丰富，不仅精心挑选了百余种食物，深入浅出地阐述它们的养生功效和养生妙用。而且还特别提供了60种常见病症、不同年龄人群、不同体质读者以及在不同季节的养生方法和养生明星食物，将抽象的理论落实到日常生活中最朴素、最常见的食物上，使广大读者能够看得懂，学得会，做得易，用得灵，实用性大大提高。

## 作者简介

陈伟

现任北京协和医院肠外肠内营养科副主任医师；任中国医师协会营养医师专业委员会常委，中华医学会科普学分会中青年委员，参加国家“九五”、“十五”、“十一五”课题研究工作。发表学术论文十余篇，从事临床疾病的营养治疗、大众健康的宣传教育工作。

译著《人体科学》，参与编写《临床肠外与肠内营养》《临床水与电解质平衡》《经肠营养》《糖尿病防治指南》等多部书籍。现任《中国社区医生》《糖尿病之友》《药物与人》《糖尿病天地》等杂志编委，从事科学普及工作。

著有《科学新钙念》《营养医生话补钙》《肥胖200个怎么办》《肥胖病的营养康复食谱》《糖尿病患者饮食指南》《糖尿病速配美食套餐》《孕产妇营养132个怎么办》《慢性肾脏病速配美食套餐》等十余部科普书籍。

致力于大众健康教育，在中央电视台《健康之路》节目进行保健知识的宣教；北京电视台《健康生活》节目进行营养知识的宣传教育；中央人民广播电台《空中医院》栏目进行健康知识讲座，在《北京晚报》《健康时报》等报纸、杂志发表大量科普文章。协助“好医生”“双卫网”等网络媒体建立健康知识内容。郭玉红，首都医科大学附属北京中医医院ICU行政副主任，北京中医药学会急诊分会秘书，第四批全国老中医药专家黄丽娟师承徒弟，多年来致力于危重症临床、科教研工作，在高血压、糖尿病、冠心病、心功能不全诊治方面经验丰富。发表论文10余篇，其中《参元丹治疗不稳定心绞痛》于2005年获中华中医药学会科技进步三等奖。参与编写了《急诊工作手册》、《中医万问系列丛书》等著作。

## 书籍目录

### part 1 开启养生之旅

#### 第一章 饮食养生关键词

养生吃什么  
怎么吃才养生  
食物是最好的医药

#### 第二章 一生的补养计划

##### 婴幼儿益智明星食物

苹果、莴笋、兔肉、鹌鹑蛋、金针菇、动物肝脏、松子、核桃、虾、鸡蛋黄、花生

##### 青少年助长明星食物

鱼、牛奶及奶制品、鸡蛋、瘦肉、海产品、核桃、芝麻、葵花子、大豆及豆制品、香蕉、南瓜

##### 青年排毒明星食物

绿豆、海带、木耳、蜂蜜、猪血、苦瓜、胡萝卜、白菜、茶叶、燕麦、蘑菇

##### 孕妇补养明星食物

阿胶、鸽肉、鸡蛋黄、海参、鲈鱼、葡萄、柠檬、菠菜、紫苏叶、橄榄油、葱

##### 产妇月子补明星食物

羊肉、鸡肉及乌鸡肉、猪蹄、鸡蛋、鲑鱼、鲤鱼、海参、红小豆、当归、姜、花生、阿胶、桂圆

##### 中年抗衰明星食物

芡实、莲子、豆浆、藕粉、海带、海参、枸杞子、茯苓、菊花、灵芝、肉苁蓉

##### 更年期女性调养明星食物

银耳、木耳、百合、莲子、月季花、红枣、大豆、枸杞子、阿胶、鲍鱼、桑葚、蚌肉

##### 老年补钙明星食物

羊骨、兔肉、泥鳅、干贝、燕麦、黑芝麻、核桃、松子、虾皮、阿胶

#### 第三章 不同体质，不同调养

##### 测一测你是哪种体质

平和体质、阴虚体质、气虚体质、阳虚体质、痰湿体质、湿热体质、气郁体质、血瘀体质、特禀体质

##### 益气明星食物

粳米、狗肉、鲢鱼、牛肉、鸡肉、鳝鱼、红枣、人参、葡萄、山药、黄芪、樱桃、花生

##### 补血明星食物

牛肉、动物肝脏、羊肉、当归、阿胶、鸡蛋黄、红枣、桂圆、桑葚、红小豆、花生、鳝鱼

##### 滋阴明星食物

鸭肉、猪肉、牛奶、甲鱼、干贝、蛤蜊、银耳、梨、何首乌、枸杞子、鸡蛋

##### 助阳明星食物

狗肉、羊肉、荔枝、茴香、姜、胡椒、韭菜、鹿茸、肉桂、肉苁蓉、人参、蛤蚧

##### 养心明星食物

红枣、桂圆、百合、莲子、莲子心、银耳、木耳、葡萄、金橘、苦瓜、猪心、牡蛎

##### 护肝明星食物

羊肝、胡萝卜、黄豆、芥菜、决明子、枸杞子、何首乌、红枣、杜仲、丹参

##### 健脾明星食物

薏米、芡实、莲子、粳米、糯米、西米、锅巴、党参、豇豆、白扁豆、牛肉、牛肚、羊肚、红薯

##### 润肺明星食物

豆浆、猪肺、黄芪、银耳、花生、百合、白果、核桃、人参、松子

##### 养肾明星食物

杜仲、芝麻、山药、海参、核桃、豇豆、莲子、芡实、何首乌、枸杞子

#### 第四章 跟从四季来养生

##### 春季排毒明星食物

韭菜、芥菜、百合、香椿、豌豆苗、苋菜、春笋、山药、甘蔗、茶、马齿菜

# 《养生堂《本草纲目》食物养生速查全》

## 夏季去暑明星食物

绿豆、白扁豆、西瓜、苦瓜、黄瓜、冬瓜、莲藕、鸭肉、决明子、金银花、荷叶、乌梅

## 秋季润燥明星食物

百合、芡实、山药、银耳、枸杞子、黄鳝、花生、莲藕、栗子、红枣、梨、萝卜

## 冬季强体明星食物

羊肉、狗肉、牛肉、鲈鱼、木耳、芝麻、核桃、牛奶、动物内脏、辛辣食物、大豆

part 2 细数养生食材

附录

# 《养生堂《本草纲目》食物养生速查全》

## 章节摘录

版权页：插图：

# 《养生堂《本草纲目》食物养生速查全》

## 媒体关注与评论

将传统经典中抽象的养生理论，落实到日常生活中最天然、最常见的食物上，不仅介绍不同年龄段食物补养计划、不同体质人群食物调养方案、一年四季养生明星食物，而且提供了常见病和慢性病对症养生明星食物索引，同时，精选了143种常见食材，详细阐述其性味、归经、养生功效、食用禁忌以及简便易行的食疗方等，让读者朋友们能够看得懂、学得会、做得易、用得灵。

# 《养生堂《本草纲目》食物养生速查全》

## 编辑推荐

《养生堂&lt;本草纲目&gt;食物养生速查全书》：完全破解食物养生奥秘、一学就会家常保健食谱、常见病和慢性病对症养生明星食物索引、不同年龄段食物补养计划、不同体质人群食物调养方案、一年四季养生明星食物。



## 精彩短评

- 1、这是一本家庭必备的实用书，很好受益匪浅
- 2、纸张质量很好，内容附彩图，看上去像正版的，快递很给力，态度超好很喜欢~
- 3、妈妈很喜欢，家庭必备的书籍
- 4、一本很好的养生宝典，不懂就往上面查，很详细的介绍
- 5、书籍装订工整，印刷精美，看后受益匪浅，对科学的饮食，保健养生很有帮助，推荐阅读。
- 6、关于食物特性和选择食物的方法，很实用
- 7、不错！内容不是很全面，不过书本的质量很好。值得购买！
- 8、关于养生的书平时没事的时候可以看看对身体好哦
- 9、一直缺一本养生的书，正好在当当网看到了，觉得还不错...
- 10、熟知食物的优点，加以善用。
- 11、爸爸很喜欢，书的内容很适合老人养生。
- 12、挺好的，很不错！慢慢看，养生要多吸收知识，改变生活习惯！
- 13、書中關於各類食物的講解、分類很是詳細。非常好的書籍。
- 14、给姐姐买的食谱，还行，以前有许多不知道的，从这本书上都能看的
- 15、分类明细，每样食物什么人能吃什么人不能吃怎么做都写的很详细
- 16、分类很细，也很实用。彩色的排版不会很枯燥。阿姨说养生要从年轻开始。哈哈~
- 17、纸张，印刷质量都很好，作为日常备查书挺好的
- 18、印刷质量好，书里面介绍了各种常见的食物，有一些食谱，并且还有一些说明了怎样选购，很实用
- 19、家庭常用了很不错
- 20、很实用，喜欢研究养生的朋友可以入手一本，查找方便！
- 21、内容比较详实、丰富，总的来说不错
- 22、家庭养生自学使用不错
- 23、非常实用的生活书，时常翻看一样，很有收获，特别是针对家人体质和季节的食物，介绍很详细。
- 24、很实用的养生书，好好学习
- 25、这本书太好了，让我了解许多养生之道！
- 26、一口氣買了兩本，讓家裡人也好好學習下
- 27、辨清体质使用平常的食物保健
- 28、非常好的一本书。内容讲得很详细，值得一看。
- 29、值得买，是家庭的好帮手
- 30、书的质量很好，彩图的，内容通俗易懂，查找方便。
- 31、图解神农本草经（认识中国第一部药学经典，彩色超值白金版的）
- 32、内容很丰富，非常适合家庭日常的查阅，书中附加的菜谱也不错。
- 33、很好的一本养生指导书
- 34、通过本书了解更多的食物
- 35、全彩图的，查起来蛮方便
- 36、这本书真的不错，上面详细说了我们日常吃的食物的用处，照上面的方法做，真的有用.....
- 37、内容丰富彩图，，，看着就喜欢
- 38、因为妈妈生病了，觉得很有必要关注一下饮食，就买了这本书，感觉很好！很受用。
- 39、图文并茂，不错，不过内容还不够丰富。
- 40、分析了各种食物，各食物的营养含量也都有列表。
- 41、一般，没有什么特别的地方。
- 42、让我了解我更多从饮食来调理身体.....很不错哦
- 43、内容丰富，查询方便。
- 44、了解中药知识，平时非常实用。
- 45、听说张本悟入院了，我买的这两本书，希望不要是误人的书。读完感觉可以起到帮助，一些相克

的食物尽量不同吃。

46、内容很好，只是图太大，占过多篇幅多。

47、选了几本类似的，感觉这本比较全，很实用。当然啦，也不能作为金科玉律，要灵活使用。

48、内容挺好的、纸质也好，实用、图文并茂、一看就能辨析、易操作、

49、看了看本草纲目的系列，就这个最贴近生活了，自己买了两边，送了一本给朋友，挺好，呵呵...

50、希望家人看了之后更能选择养生的方法。

51、纸张不错而且书是彩色印刷很容易看懂，非常不错。通过四季来告诉你养生。

52、哇，终于找到一本这样的养生书耶！

53、书内容丰富，资料翔实，很好用。

54、内容丰富，实用。膳食方面很详细。

55、很适合身体不健康的人调养身体，值得推荐

56、希望书里写的东西对家人健康有帮助

57、很全面的一本书，通过一年四季、各种体质和大多数食物搭配，全面诠释了营养的获得方式和养身技巧。赞一个！！

58、很有分量，在吵杂的环境中，找到一份安静。学着养生，学着好好生活~~

59、这是替别人买的一本书，主要是老年人用来养生保健之用。

60、老妈很喜欢的，一直在学着，还不错的哦

61、这本书很实用，图文并茂，在日常生活中用得到，经常看看有帮助

62、养生是永久的话题

63、教授讲的好，内容很实用，没事在客厅看看长见识

64、还好，正是我想买的一本查询书

65、很好，全彩图，但不是全部胶版纸

66、这本书非常好，平常可以拿来看，可以知道很多知识。。。

67、是妈妈喜欢的书。对我家的三餐很有帮助！

68、图片与文字配合得很好，使读者一目了然。

69、不错的养生数，各种养生方法和食物都有，很好

70、我已经读过这本书了，感觉很好，很实用\*

71、给老妈妈买的，非常使用的保健书，希望有用是能随时翻看。

72、本来只是在别人那里随便就翻看的，结果一下就喜欢上了，觉得很实在，对日常生活、对健康帮助非常大，是一本家庭必备之书。

73、这本书很实用，里面介绍的食物养生功能很齐全，好喜欢。

74、图文并茂，彩色书页，质量很好，内容很实用，非常喜欢。

75、通俗易懂，很全

76、图文并茂。按照人的年龄段，体质，季节来介绍该如何养生比较好。此书中没有废话，言简意赅，对很多食物做了介绍，功用，禁忌之类的。可以用这本书速查。我个人觉得挺好。

77、书的质量纸张非常好，内容讲的非常详细，

78、很好的书，食物介绍的很细~

79、是不是随着年龄的增长，才开始关注养生，其实要趁早，尤其是年轻人。。

80、书本不错内容也很棒看了学会了很多

81、内容全面很好讲的很详细

82、很厚实的一本书，大概看了一下里面的内容，很好，性价比很高，很不错的一本书。

83、这本书很好。写的比较科学。可读性强。不是胡编。还买这类书好呀

84、这个商品不错养生好书

85、这本书买来以后，看得最多的居然是老妈。老妈没事就捧着书仔细看，研究给一家人做什么菜。超值了，这本书。

86、蛮好的，收到了，我没想到这么快就到纸张也蛮好的，大概看了一下，真的是有好多地方值得去做一做，也许会做出好食物出来

87、习惯逛书店，在书店看到的，当时翻得入了迷。加上很多琳琅满目的养生书，却在这本书上驻足很久，注意证明其实力。书中对各种我们耳熟能详的材料细致剖析与搭配，让我跃跃欲试，生命在于

## 《养生堂《本草纲目》食物养生速查全》

不断的追求，不断的呵护。家中掌勺的母亲将书放于案头，随时查阅。好书，推荐。

88、速查手册 内容详实

89、老妈说很好！很实用的一本书！

90、这本书特别特别好，适合注重养生的人看，而且图片都是彩色的，讲解也很到位！！希望大家果断买。

91、这个买给家婆看的，字够大，很有用。。

92、不错不错不错，不妨一看，可以了解各种食物的营养特性，可以吃的更明白。

93、图文并茂，解释详尽，适合各类人群

94、很好，很实用。内容丰富。

95、经过一断周折，书终于买到了，我很高兴。这书挺好的，对于养生食疗方面挺有用的。

96、刚到手，翻了一下，还不错，内容挺全的，搞活动买的

97、忽然发觉小册子不划算，几本小册子也比不上一本比较全面的，2.9，相比起来不算便宜了，这本书不错，内容比较多，要是再有活动我还要买。

98、不错的书，看看对健康很有用处。

99、对养生很有用，简单易懂，图文并茂，而且书的质量很好！当当网购买打折很划算。

100、养生，帮助，理解，认识，总结，排出。使用。好书。

101、第一次在当当网购物，感觉很好，书本内容很充实，到货速度超快

# 《养生堂《本草纲目》食物养生速查全》

## 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)