

《五脏养生这样吃就对了:饮食调五脏，弧

图书基本信息

书名：《五脏养生这样吃就对了:饮食调五脏，护心养肝强肺健脾补肾一本就够》

13位ISBN编号：9787553738972

出版时间：2015-3-1

作者：杨玲，于雅婷主编

页数：240

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

《五脏养生这样吃就对了:饮食调五脏，弧

内容概要

五脏即心、肝、脾、肺、肾，是人体生命的核心，其中心主血脉、肺主气、肝主生发、脾主运化、肾主藏精，各显其能，缺一不可。所以，日常对身体五脏的补养尤为重要。

本书详细介绍了五脏与六腑，五脏与五行、五色、五味之间的养生关系，以期读者全方位掌握五脏养生知识，做好最健康、最科学的五脏养护。同时，介绍了在选择食疗药膳时，我们需要弄清楚原料之间的搭配宜忌、药膳的烹饪方法等一些必要的药膳常识。本书独到之处在于根据心、肝、脾、肺、肾各自的生理功能，有针对性地介绍了各脏器的日常养护常识，并列举了各脏器多种养护本草和药膳食疗方，让人们真正体验到药膳“功效在饱腹之后，收益在享受之中”的神奇

《五脏养生这样吃就对了:饮食调五脏，弧

作者简介

杨玲
云南省玉溪市中医医院院长、主任医师、硕士生导师、全国名老中医学术经验继承人、云南省第二届优秀青年中医、玉溪市中青年学科带头人，临床经验丰富，擅长脾胃病、热性病、肿瘤病等疑难病的中医诊治。

于雅婷
主任医师、高级药膳食疗师、北京世健联首席养生专家、中国特效医术专业委员会首席专家，现任北京亚健康防治协会理事兼饮食健康专业委员会秘书长、世界中医药学会联合会药膳食疗研究专业委员会常务理事。

2008年、2012年国家举重队奥运会科研攻关与科技服务成员，领导创新的现代化中医食疗技术获“2008~2009年最具投资价值健康管理新技术”“十一五中国健康管理领先品牌”，荣获“科苑人物”“2008~2009年中华健康管理杰出人物”“亚健康事业开拓者”“十一五中国健康管理特别贡献人物”“中华百业功勋人物”“中国创新人物”等称号。

书籍目录

- 12 “君主之官”——心脏的养生食材、中药材图鉴
- 14 “将军之官”——肝脏的养生食材、中药材图鉴
- 16 “仓廩之官”——脾胃的养生食材、中药材图鉴
- 18 “相傳之官”——肺脏的养生食材、中药材图鉴
- 20 “作强之官”——肾脏的养生食材、中药材图鉴
- 第一章五脏养生知识全方位掌握
- 24人体的五脏六腑28五行与五脏
- 30五脏与四季养生34五脏与五色
- 39五脏与五味44药食材的四性
- 46中药材配伍禁忌48药膳的选用原则与烹调方法
- 第二章调养心脏的药膳食疗
- 52保护“君主之官”——心脏养护常识
- 54养护心脏的20种特效本草
- 54阿胶 补血止血 定痛安胎
- 55人参 补养心气 生津安神
- 56当归 补血和血 调经止痛
- 57红枣 补养心血 益气生津
- 58桂圆肉 补虚益智 养血安神
- 59益智仁 温补心脾 益气安神
- 60苦参 养心护心 清热燥湿.....
- 第三章护理肝脏的药膳食疗
- 90拥护“将军之官”——肝脏养护常识
- 92养护肝脏的18种特效本草
- 92枸杞 滋肾润肺 补肝明目
- 93白芍 养肝补血 柔肝止痛
- 94女贞子 滋补肝肾 乌须明目
- 95菊花 平肝明目 散风清热.....
- 第四章健脾和胃的药膳食疗
- 126爱护“粮食局长”——脾胃养护常识
- 128养护脾胃的20种特效本草
- 128黄芪 补气升阳 益卫固表
- 129山药 补益脾胃 润肺益气
- 130党参 补气健脾 生津养血
- 131太子参 补脾和胃 养阴生津
- 132肉豆蔻 温中下气 消食固肠
- 133佛手 芳香理气 健脾止呕
- 134砂仁 行气调中 和胃醒脾
- 135陈皮 理气调中 燥湿化痰
- 136白术 补气健脾 燥湿利水.....
- 第六章温补肾脏的药膳食疗
- 204养护“作强之官”——肾脏养护常识
- 206养护肾脏的20种特效本草
- 206熟地 补血滋阴 益精填髓
- 207杜仲 降血压 补肝肾
- 208补骨脂 补肾助阳 温脾止泻
- 209牛膝补肝肾 强筋骨

《五脏养生这样吃就对了:饮食调五脏，弧

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