

《实用中医养生》

图书基本信息

书名：《实用中医养生》

13位ISBN编号：9787721804247

10位ISBN编号：7721804248

出版时间：2003-3-1

出版社：广东人民出版社

作者：魏淑忠

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

《实用中医养生》

作者简介

书籍目录

序

前言

上篇

绪论

第一章 各种食物营养素的形成与组合要素的特征

中篇

第二章 谷物类的性味、药膳与疗效

第三章 豆类的性味、药膳与疗效

第四章 蔬菜类的性味、药膳与疗效

第五章 果品类的性味、药膳与疗效

第六章 兽肉类的性味、药膳与疗效

第七章 禽肉类的性味、药膳与疗效

第八章 水产鱼类的性味、药膳与疗效

第九章 调味品的性味、药膳与疗效

第十章 扶正固本、益寿抗衰中草药的药理性味、化学成分与疗效

下篇

第十一章

四季饮食养生

第十二章

运动养生

第十三章

心理养生

第十四章

生活节律养生

第十五章

按摩与保健灸法养生

第十六章

兴趣养生

附录 养生者运用自我保健养生的收获和心得体会

主要参考文献

后记

《实用中医养生》

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