

《《培元正道(4) 調補擇食 養生樂》》

图书基本信息

书名：《《培元正道(4) 調補擇食 養生樂》》

13位ISBN编号：9789881983800

10位ISBN编号：9881983800

出版时间：2011-2-23

出版社：天窗出版

作者：顧小培

页数：224

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

《《培元正道(4) 調補擇食 養生樂》

內容概要

系列簡介

懂得調補擇食，就是養生之道。

冬菇如靈芝，有抗癌妙用？

羅漢果可調控血糖？

多吃蕎麥麵可令腦筋靈活？

顧小培博士最新著作《調補擇食 養生樂》為其《培元正道》第四卷，承接上三卷深入淺出地探討免疫系統、抗氧化機制及消化排毒系統，此卷繼續以輕鬆筆觸，針對以上身體三大關鍵機制失衡時出現的退化及病變問題，提出一套行之有效的全方位養生食療方案，主張先防衛，免發病；後調補，助痊愈。

由多攝取抗氧化食物，避免進食含動物激素食物，以保腦筋靈活、心血管路路暢通；到以綠茶、海藻調整肝腎，達到排毒護肝的理想效果；以至食用菇類及良蔬，有營抗癌或紓緩化療副作用。從種種病理常識，預防方法到防病變的飲食妙方都一一道盡。

顧小培博士從事免疫新藥研究及生物科技研究等工作多年，尤其對中風、糖尿病、癌症、肝硬化、肺病、關節炎等病變，素有研究。勤翻《培元正道》四部曲，讀者的健康元氣必可踏上正道，不為坊間促銷補品之資訊所誤導。

作者簡介

顧小培博士於1974年往美國華盛頓州立大學念書，專攻細菌學，先後獲學士及碩士學位，1978-1982年在紐約州立大學做免疫研究，獲博士學位。

曾受聘於羅氏藥廠（Hoffmann La Roche），出任Senior Scientist。1985年轉職陶氏化工屬下的Merrell Dow藥廠負責免疫新藥研究。其後，發現低密度脂肪蛋白引起血管硬化的原因，提出細胞素理論（Cytokine Hypothesis）及發現抗氧化劑的消炎作用。

1993年任職於Vertex Pharmaceuticals負責生物科技研究，研究範圍由白介素至各種激酶，涉及的疾病遍及中風、糖尿病、癌症、肝硬化、肺病、關節炎等。曾獲14項專利，有數十篇研究論文刊於專業學報中。

近年對中藥尤感有興趣，多次與北京中醫研究院、北京西苑醫院作專門學術交流。

顧博士在2003年11月開始在《信報》撰寫《康和健》專欄，曾出版《道正人康》、《益智養和》、《行潔身健》、《持營保泰》、《吃出生機》、《益果良蔬》、《食療有方》、《免疫力保均衡》、《抗氧化除病源》及《排毒素護肝消脂》等十本著作。

書籍目錄

目錄

自序

編者話

第一章 腦力進補防退化

1.01 腦退化漸失認知力

1.02 擦手臂喚醒腦力

1.03 綠茶加薑黃令腦細胞長壽

1.04 糖尿病人易現腦退化

1.05 蛋白化解 蛋黃破壞

1.06 桑樹果子緩痛風腦退化

1.07 多吃味精損神經細胞

1.08 醫頭痛偏方療效

1.09 蘋果果膠緩抑鬱

第二章 有營抗癌 樂活一生

2.01 蓮藕逼癌細胞自滅

2.02 五羥黃酮「酸」死癌細胞

2.03 冬菇、靈芝 抗癌效用

2.04 西蘭花嫩苗 抗氧化妙品

2.05 宜選番茄火鍋湯底

2.06 消炎的蘭花莖

2.07 泡菜減食物雌激素

2.08 山葵攻鼻抗癌

2.09 咖喱阻癌擴散

2.10 香茅殺菌兼滅蟲

2.11 化療藥殃及池魚

2.12 癌症病人勿吃參

2.13 化療藥配天然食品

2.14 惡毒的化療藥

2.15 電療破壞口水腺

第三章 控糖消脂輕鬆吃

3.01 飲咖啡 增血糖

3.02 多勞動 免患糖尿病

3.03 羅漢果勝代糖

3.04 金銀花茶 控糖首選

3.05 肉桂療效多

3.06 石榴消脂 菱角抗氧

3.07 胃口佳 除焦慮

3.08 苦瓜抑制膽固醇

3.09 勤運動 化脂肪耗能量

3.10 山竹減食慾

3.11 高蛋白減肥法

3.12 腎氣丸減糖尿痛症

第四章 心血管路路暢通

4.01 心電圖見心肌強弱

4.02 腎病者易患心臟病

4.03 膽固醇有好有壞

4.04 誰是血管硬化的兇手？

- 4.05 黃連素保血管
- 4.06 通波仔後服薑黃素
- 4.07 葡萄助通血管
- 4.08 菊花茶防血壓升
- 4.09 蕉皮煲水 止瀉降血壓
- 4.10 苦瓜防心肌梗塞
- 4.11 金印草保護心臟
- 第五章 養肝護腎保青春
- 5.01 酒精可致肝胰硬化
- 5.02 綠茶乳薊抑制肝硬化
- 5.03 紅景天複方緩丙型肝炎
- 5.04 脂肪肝的由來
- 5.05 海藻解海魚重金屬
- 5.06 有乙肝抗體病斷尾
- 5.07 雅枝竹軟化肝組織
- 5.08 少吃芋頭 防生腎石
- 5.09 護腎首重運作順暢
- 5.10 腎氣丸健腎利尿
- 5.11 減鹽腎輕鬆

《《培元正道(4) 調補擇食 養生樂

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