

《中国人九种体质之吃对你的蔬菜》

图书基本信息

书名：《中国人九种体质之吃对你的蔬菜》

13位ISBN编号：9787506760058

10位ISBN编号：7506760053

出版时间：2013-4

出版社：中国医药科技出版社

页数：225

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

《中国人九种体质之吃对你的蔬菜》

内容概要

《中国人九种体质之吃对你的蔬菜》细细讲解中国人的体质分为哪九种？每种体质的特点是什么？不同体质的人，更容易患有哪些疾病？蔬菜如何在不经意间改变体质？吃错蔬菜，会为健康悄然埋下什么样的隐患？如何才能遵守“五谷为养”的原则，长久坚持选择“对”的蔬菜来吃，辅助您和家人扭转体质偏颇，遏止许多重大疾病的发生，真正做到无病能防病、小病不求人、大病难发生。

《中国人九种体质之吃对你的蔬菜》

作者简介

王琦，著名中医学家，北京中医药大学教授，博士生导师，中医体质学创始人，中医男科学创建人。首都中医养生首席专家，中华中医药学会中医科普首席专家，中华中医药科技创新首席专家，国家重点学科中医基础理论带头人。代表著作：《解密中国人的九种体质》、《中国男人书》。田原，中国医药科技出版社中医药文化编辑中心主任，中医文化传播人。创编中医文化书籍20余部，400余万字。其作品曾获全国报刊业“最佳畅销书”、“建国60周年图书策划创作奖”等多项国家奖项。代表著作：“田原寻访中医系列”图书。

《中国人九种体质之吃对你的蔬菜》

书籍目录

体质与蔬菜篇 九种体质各有各的菜 第一章人为什么一定要吃蔬菜 蔬菜的“蔬”下面是疏通的“疏”字 逆转国人体质的蔬菜 抗癌防病的五行蔬菜汤 肠子长的东方人更适合吃“草” “食草性”塑造出以和为贵的东方人 第二章不同体质要吃不同的菜 第三章用九种体质指导你的餐桌 体质测定篇 来看看你是什么体质 第一章在进行体质判定前需要了解的规则 第二章完成体质判定自测表 第三章绘出你的体质雷达图 阳虚体质篇 需要“太阳菜” 温暖的怕冷月 第一章判断阳虚体质的六个坐标 第二章阳虚体质人易得这些病 第三章导致阳虚的八大因素 第四章阳虚体质人温暖蔬菜排行榜 阴虚体质篇 需要滋阴降火菜的爆脾气们 第一章判断阴虚体质的三个坐标 第二章阴虚体质人易得这些病 第三章导致阴虚的六大因素 第四章阴虚体质人滋润蔬菜排行榜 气虚体质篇 很需要给力菜充气的病弱族 第一章判断气虚体质的六个坐标 第二章气虚体质人易得这些病 第三章导致气虚的五大因素 第四章气虚体质人“充气”蔬菜排行榜 痰湿体质篇 需要清爽的蔬菜帮助减重 第一章判断痰湿体质的七个坐标 第二章痰湿体质人易得这些病 第三章导致痰湿的四大因素 第四章痰湿体质人轻身蔬菜排行榜 湿气体质篇 需要除湿蔬菜来协助灭“湿” 需要除湿蔬菜来协助殒 第一章判断湿热体质的八个坐标 第二章湿热体质人易得这些病 第三章导致湿热的七大因素 第四章湿热体质人清爽蔬菜排行榜 气郁体质篇 需要开心菜的忧伤人儿 第一章判断气郁体质的七个坐标 第二章气郁体质人易得这些病 第三章导致气郁的五大因素 第四章气郁体质人有爱蔬菜排行榜 血瘀体质篇 需要蔬菜帮忙疏通堵塞的“河道” 第一章判断血瘀体质的六个坐标 第二章血瘀体质人易得这些病 第三章导致血瘀的三大因素 第四章血瘀体质人通畅蔬菜排行榜 特禀体质篇 蔬菜比肉类更安全的过敏人 第一章过敏是特禀体质最明显的坐标 第二章特禀体质人易得这些病 第三章特禀体质人可以吃这些蔬菜 第四章过敏原自我筛查法 第五章专家推荐调整特禀体质药膳 平和体质篇 每个人都需要吃蔬菜守卫健康 第一章找回平和体质的五个坐标 第二章守卫平和体质的“五色健康菜”

《中国人九种体质之吃对你的蔬菜》

章节摘录

版权页：许多人的记忆里，都有那焦红色、烫手的烤红薯的身影。直到今天，在冬夜的路边，还有人推着铁黑色的炭炉子，里面盛装着热腾腾的烤红薯，远远就能闻到焦甜的香气。烤红薯糯软香甜，让人咬上一口，整个冬天的冷寂，似乎就都在嘴里化掉了。很少人了解，那像裹着红被子的胖孩子一样的大红薯，有补虚乏、益气力、健脾胃、强肾阴等多重功效，擅能使人“长寿少疾”。红薯的补虚秘密 古人管个头比较大的植物根茎统称为“芋”，比如大芋头、大土豆，还有大红薯。经历了饥荒年代的老人，都对红薯记忆深刻。因为那时候几乎吃不到粮食，只能依靠土地所赐予的粮食，大红薯，来饱腹。今天人们才知道，之所以在穷困年代，吃红薯这种埋在土地里的大根茎，就能保住性命，还有力气干活儿赚钱，是因为它含有大量的淀粉和膳食纤维，以及多种维生素、矿物质、蛋白质等营养物质。其实要用中医的思维来说，红薯是用自己饱满的生命之气，补充了人的生命之气。因此《本草纲目》说：红薯能补中、和血、暖胃、肥五脏……南人用（红薯）当米谷果餐，蒸炙皆香美……海中之人多寿，亦由不食五谷而食甘薯故也。认为一些地区的人更长寿，是因为他们不吃别的粮食，只吃红薯。明代科学家徐光启对红薯的特点也做了精当的总结：第一产量高；第二色白味甜；第三是能像山药一样带来健康；第四是生命力强，即使是山坡、河边沙地也能安然生长，并不受风雨侵害，还可用于救灾等13种优点。来自南美的红薯种子在中国，红薯名称繁多，几乎一个地域有一个名字，包括番薯、甘薯、山芋、地瓜、白薯等等。但红薯最初的野生种子，却埋藏于地球另一边的南美洲，后由印第安人人工种植成功。哥伦布在初见西班牙女王时，将由新大陆带回的红薯献给女王，西班牙的水手们又将红薯传至菲律宾。明朝万历十年（1582年），红薯的种子，从当时的西班牙殖民地——今菲律宾辗转引入中国。

《中国人九种体质之吃对你的蔬菜》

编辑推荐

《中国人九种体质之吃对你的蔬菜》细细讲解中国人的体质分为哪九种？每种体的特点是什么？不同体质的人，更容易患有哪些疾病？蔬菜如何在不经意间改变体质？吃错蔬菜，会为健康悄然埋下什么样的隐患？如何才能吃对属于你的蔬菜，调好体质，远离疾病……

《中国人九种体质之吃对你的蔬菜》

精彩短评

1、内容通俗易懂，介绍很详尽，了解到好多的养生保健知识，因人而异的调养不再盲目从众，很有指导意义和操作性，非常好。

《中国人九种体质之吃对你的蔬菜》

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