

《这样吃活过100岁》

图书基本信息

书名：《这样吃活过100岁》

13位ISBN编号：978755373120X

出版时间：2014-8-1

作者：[日]伊藤翠 著

页数：207

译者：胡腾飞 译

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

《这样吃活过100岁》

内容概要

在日本，从明治时代开始，就主张在一日三餐中少食精米，尽量多摄入粗粮、大豆、当季的蔬菜、鱼等高纤维、高蛋白的食材，是通过食物来建立一个健康的膳食体系，正是因此，日人平均寿命达83岁，成为世界第一长寿国。

将日常生活中的食物作为祛病养生的“药材”，“通过食物调理身心”——这种从古至今流传下来的养生智慧，和尊崇“饮食同源”的中国不谋而合。本书所要传达给您的正是如何运用日常生活中的食材调理体质，和谐、健康地度过每一天。而这个目标只需要在我们的日常三餐上下点工夫就完全能够实现。

《这样吃活过100岁》

作者简介

伊藤翠

1957年生，立教大学毕业，毕业后作为医学编辑，一直在日本传统医学领域有着很深入的研究。在从事图书出版行业以来，工作重心一直围绕“饮食与健康”的方向展开工作。主要负责的图书有《药草茶，让女人由内而外焕发魅力》《粗粮式养生智慧》等。

书籍目录

第一章预防身体慢性疾病

日本医疗发展的历史

传说中的名医们

日本的医书及其特征

日本近代以来的民间疗法

锻炼身体

施术

以食治病

胃炎

肩部酸痛

腰疼

腹泻

牙痛、牙周病

头痛

精力减退

咳嗽、咳痰

视疲劳

低血压

鼻炎、鼻窦炎

退行性关节炎

风湿病

前列腺肥大症

膀胱炎

睾丸炎、附睾炎

过敏

第二章有效治疗和改善疾病的疗法

6 这样吃活过100岁

痛经、月经不调

更年期综合征

黄褐斑、雀斑

脱发、白发

皮肤皴裂

寒证

贫血

便秘

水肿

脚癣

疲劳

痔疮

宿醉

痴呆

耳鸣、耳聋

失眠

第三章改善女性生理健康的疗法

目录Contents

厨房里的食物养生

做糙米饭的事前准备

糙米饭的烹饪方法

制作糙米汤

糙米粉的制作方法

四种粥

制作糙米年糕

制作糙米芽

制作糙米甜酒

制作豆瓣酱

基本的酱汤

烧烤配酱汤

腌制梅干

精致梅

精致梅干茶

葛根粉糖糕

萝卜汤

赤豆南瓜

金平牛蒡

草药疗法

湖草药茶

制作草药浴

枇杷叶疗法

制作热敷

冻粉断食

制作冻粉

西式健康法

第四章小食大补基本食疗养生

《这样吃活过100岁》

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