

《中医养生速查手册》

图书基本信息

书名：《中医养生速查手册》

13位ISBN编号：9787543957480

10位ISBN编号：7543957485

出版时间：2013-2

出版社：上海科学技术文献出版社

页数：384

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

书籍目录

第一章天人合一：中医养生基本常识 第一节开启中医养生之门 养生要阴阳平衡 养生要善治未病 养生要形神兼备 养生要因人而异 第二节望面部反射区测健康状况 发际有青春痘压力大 鼻根有横纹心律不齐 眉间有竖纹多神经衰弱 额头中间发青肺部有病 眼角间晦暗多胸部不适 鼻旁有斑当心脂肪肝 鼻梁高处有痘或有胆部疾病 眼外角有痘多为肾虚 人中侧生疮或有膀胱炎 鼻翼有血丝或有胃炎 颧骨外侧有斑痣大肠排泄失调 鼻头发黄多为脾虚 嘴唇有痣或生殖系统差 颧骨内侧有斑痣小肠吸收差 第二章饮食养生：吃对比吃好更重要 饮食养生：吃对比吃好更重要 第一节开启中医饮食养生之门 药食有别 主次搭配 荤素搭配 五味调和 饮食卫生 第二节培养良好饮食习惯 三餐有别 细嚼慢咽 不吃烫食 少吃生冷 不暴饮暴食 第三节养生餐桌 常见主食餐桌 常见蔬菜餐桌 常见瓜果餐桌 常见豆类餐桌 常见肉蛋类餐桌 常见调味餐桌 第三章运动养生：生命在于运动但不可盲动 第一节运动贵有“道” 了解“运动处方” 全身运动更合理 运动养生因病而异 谨记运动10忌 第二节选择运动方式 散步 太极拳 八段锦 抖空竹 叩齿 咽津 搓耳朵 用脚跟走路 第四章经穴养生：人体自生的灵丹妙药 第一节打开经络养生之门 经络是人体的医魂 按摩补泻的3种方法 按摩的3大注意事项 第三节经穴养五脏 足三里，健脾和胃第一要穴 内关穴，心脏保健第一穴 第五章四季养生：春夏秋冬各不同 太冲穴，肝经上的“消气穴” 中府穴，肺脏健康的晴雨表 命门穴，强腰补肾又壮阳 第三节经穴美容养颜 阳白穴，淡化额部抬头纹 承泣穴，预防黑眼圈出现 颧髎穴，远离色斑粉刺 鸠尾穴，远离皮肤干燥 涌泉穴，留住乌黑秀发 第四节经穴调理亚健康 消冻穴，胸闷气短的克星 肩井穴，颈肩酸痛的救星 太阳穴，让你不再抑郁 中冲穴，防止“瞌睡虫”缠上你 百会穴，让你远离头痛失眠 第六章房事养生：阴阳交合有玄妙 第一节春季养生 饮食宜养肝补脾 注意调养情志 需晚睡早起 春季勤梳头有助通畅血脉 第二节夏季养生 夏季养生贵在“清”…… 第七章体质养生：针对每个人的养生方案 第八章起居养生：吃穿住行养生有道 第九章情志养生：情志不调生百病 第十章药膳、药茶、药酒调养各显神通 第十一章常见病防治：有病千万别硬扛

章节摘录

版权页：插图：茄子性味功效 茄子味甘，性凉，入脾、胃、大肠经，有清热、活血、宽肠、通便的功效。适用于热毒痈疮、皮肤溃疡、口舌生疮、痔疮下血、便血、衄血等。养生提示 茄子是一种老少皆宜的蔬菜。适宜于发热、便秘、乳腺发炎患者食用，对癌症患者及放疗、化疗患者也极为适宜。但是茄子性凉，体弱胃寒的人不宜多吃。有皮肤疮疡、眼疾者和孕妇不宜多食茄子。尤其是秋后晚茬茄有微毒，更不宜多食。但秋冬季刚上市的嫩茄子不在此列。现代医学研究指出一切欲预防心脑血管疾病的人，在食用茄子时不要把茄子皮刮掉，以增加摄取维生素E和维生素P的含量。油炸茄子会造成维生素P大量损失，挂糊浆后炸制能减少这种损失。选购指南 茄子以深紫色有光泽、粗细均匀、无斑、无皱缩、无虫眼的新鲜茄子为佳，如果没有光泽，说明不是新鲜茄子。特色食谱 虾仁茄罐 原料 茄子750克，虾仁50克，瘦肉150克，鸡蛋2枚，冬菇、净笋各25克，葱、姜末、植物油、酱油、味精各适量。做法 先将茄子削成1厘米厚的圆片；猪肉切成4厘米长丝；笋、冬菇切成丝；用开水把冬笋、冬菇丝烫一下，控干待用。将炒锅内放油烧温，先把虾仁炒一下，捞出，再下茄片炸至呈金黄色时捞出；鸡蛋炒成碎块备用。坐炒锅，将肉丝、面酱放入，加葱、姜炒熟，锅内入虾仁、鸡蛋、冬菇丝、笋丝，烹入料酒、酱油，加味精和少许汤拌匀，装盆中作馅，最后取一只碗，碗底铺一片茄子，贴靠碗边围上茄片，把馅装入碗内，上面盖上茄子片，上蒸笼蒸熟，蒸熟后的原汤倒勺内，将茄子罐合入平盘，锅坐火上勾芡，加花椒油，最后把汁浇在茄子罐上即成。功效 此菜色香味俱佳，营养丰富，具有健脾宁心、降压止血的功效。适用于动脉硬化、高血压、脑血栓形成及坏血病患者食用。

《中医养生速查手册》

编辑推荐

《中医养生速查手册》把简单有效的养生方法带进你的衣食住行，你会发现仿佛踏上了一条轻松愉快的中医养生之路，在随意的走走看看中就能收获很多实用而有趣的健康生活知识。

《中医养生速查手册》

精彩短评

1、内容丰富，比较靠谱，到底是上海科技出版社的出品

《中医养生速查手册》

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