

# 《四季食疗与养生》

## 图书基本信息

书名：《四季食疗与养生》

13位ISBN编号：9787801559838

10位ISBN编号：7801559835

出版时间：2006-1

出版社：中国市场出版社

作者：刘承启

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](http://www.tushu000.com)

# 《四季食疗与养生》

## 内容概要

推出21种常见病的饮食克星披露6种阴阳失调者的滋补秘笈 春：饮食应以辛温、甘鲜、清淡为主、少酸多甘、少肉食多蔬果。夏：饮食应以清热利湿、甘凉生津、清淡平和为主、少苦多辛。秋：饮食应以滋阴润燥、清润甘酸、温凉清淡为主、少辛多酸。冬：饮食应以滋阴防寒、杂淡温软、饮食滋补为主，少咸多苦。 向您介绍175种三餐常吃的好食物，帮您掌握68种简便易行的食养方法、93种好学爱用的滋补方法、90种效果绝佳的食疗方法。

# 《四季食疗与养生》

## 作者简介

刘承启,高经工程师,中国科普作家.先后获得了 保健万年历转盘 、《健身·旅游·娱乐多用活动日历》等五项国家专利。入编《中国发明家大辞典》被国家经委、中国科协评为全国“讲理想、比贡献”先进个人。

# 《四季食疗与养生》

## 书籍目录

春季食养法 一、春季应养阳、养肝 1 温肾壮阳，活血蓝淤，健胃提神的韭菜 2 健胃止痛，发汗散寒，祛痰杀菌的葱 3 解毒杀菌，健胃散寒的大蒜 4 发汗散寒，温胃止呕，杀菌解毒的姜 5 宣肺豁痰，开胃理气的芥菜 二、应少吃酸，多食甜 1 健脾胃，助消化，止泄泻的锅巴 2 健脾益胃，滋肺养阴，补肾固精的山药 3 健脾和胃，益气养血的大枣 4 健脾和胃，滋阴润燥，精热解毒的甘蔗 5 补中益气，润肺止咳，清心安神的百合 6 开胃消食，清热解毒，生津化痰的荸荠 三、应多吃蔬菜 1 通利肠胃，解热除烦，下气消食的白菜 2 清热解毒，散血水肿的芸薹 3 通利肠胃，止渴润燥，下气调中的菠菜 4 平肝健胃，清热利水，降脂降压的芹菜 5 通乳汁，助发育，消水肿的莴苣 6 利肝明目，健脾利水，止血降压的荠菜 7 除烦渴，解酒毒，通乳汁的茭白 8 清热解毒，收敛止泻，滑胎易产的苋菜 9 清热解毒，止痢止泻的马齿苋 10 健脾开胃，止血消炎的香椿头 四、春季常见病的饮食滋补与饮食疗法 秋季食养法 一、秋季应养阴·养肺 二、应少吃辛，多食酸 三、应生津润燥 四、秋季常见病的饮食滋补与饮食疗法

# 《四季食疗与养生》

## 精彩短评

- 1、对养生还是非常有益的，每季都有相对的食物。若想从食疗入手进行养生，此书可一读。唯一不足的是，由于地域的不同，有些食物可能在当地很难见到。但读读也好，增长见识。
- 2、世界医学科学技术的发展，让包括美国在内的诸多发达国家开始对我国的传统医学刮目相看，“人体信息通道”概念的提出就是西方对中医经络理论的确认，许多留学生千里迢迢赴华学医也证明了中医理论在世界医学养生界地位的上升。依中医阴阳消长，气机升降，五脏盛衰的理论，面对春夏秋冬不同时令，人体都要采取不同的调理方式，但苦涩的药物令人难以下咽，而美食的享受让人乐此不疲。这本“通过饮食达到四季保健”的图书。本书可为人们适时适宜地选择食物、根据个人阴阳偏颇调配食物献计献策。因此，不仅是广大民众四时饮食养生的良师益友，也是中老年人防病抗衰、益寿延年的保健医师。
- 3、美食

# 《四季食疗与养生》

## 精彩书评

1、世界医学科学技术的发展，让包括美国在内的诸多发达国家开始对我国的传统医学刮目相看，“人体信息通道”概念的提出就是西方对中医经络理论的确认，许多留学生千里迢迢赴华学医也证明了中医理论在世界医学养生界地位的上升。依中医阴阳消长，气机升降，五脏盛衰的理论，面对春夏秋冬不同时节，人体都要采取不同的调理方式，但苦涩的药物令人难以下咽，而美食的享受让人乐此不疲。这本“通过饮食达到四季保健”的图书。本书可为人们适时适宜地选择食物、根据个人阴阳偏颇调配食物献计献策。因此，不仅是广大民众四时饮食养生的良师益友，也是中老年人防病抗衰、益寿延年的保健医师。

# 《四季食疗与养生》

## 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](http://www.tushu000.com)