

《秋冬养生特效食谱》

图书基本信息

书名：《秋冬养生特效食谱》

13位ISBN编号：9787506469722

10位ISBN编号：7506469723

出版时间：2011-10

出版社：中国纺织出版社

页数：111

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

《秋冬养生特效食谱》

内容概要

《秋冬养生特效食谱》专家精选10大类天然养生食材，掌握秋冬食补原则，设计健康又美味的药膳和简易家常菜，提供详细的保健功效说明。通过膳食调理，秋冬同“食”进补，增强体质，为健康加分。

吃对食物，是调整体质的关键；药膳、运动和穴位按摩，是保养身体的法宝。中医教您掌握健康食疗秘诀、饮食宜忌，用最简单、自然的方法改善体质，强身健体。

专家现身说法，从饮食、生活细节、居家环境等方面，指导您全方位改善体质、进行自我保健，其实养生就是这么简单。

书籍目录

Part 1 不可不知的秋冬养生新观念

- 秋冬养生知多少？
- 秋高气爽，身体是否易上火？
- 如何依体质进补？
- 改善虚弱体质，药补是否有效？
- 冬天是进补的好时机吗？
- 喝酒真的可以暖身吗？
- 补充热量能否改善手脚冰冷？
- 哪些人需特别重视秋冬保健？
- 秋天按摩保健怎么做？
- 如何通过按摩，对抗寒冬？

Part 2 168道秋冬养生特效食谱

- 蔬菜类
- 五谷杂粮、坚果类
- 香料类
- 豆类、豆制品
- 菇蕈类
- 肉类
- 海鲜类
- 水果类
- 鸡蛋、蜂蜜、奶制品
- 药膳茶饮

Part 3 养生达人秋冬生活保健法

- 秋季养生就要这样做
- 冬季养生就要这样做
- 乐活秋天必吃10大好食材
- 5大绝妙好招对抗寒冬
- 秋季养肺、强身保健操
- 冬季祛寒、元气养生操

章节摘录

版权页：插图：中药没有毒性、副作用？中医有句话说“是药三分毒”。很多人认为，中药材取自于天然药物，没有毒性也不会有副作用，实际上这是误解。中药之所以有疗效，是因为偏性所致。偏性可以视为毒性。例如，寒凉性药材的寒凉性，就是偏性。当一个体质燥热的人，食用寒凉性药膳，可以改善不适症状，但若一个体质虚寒的人，食用寒凉性药膳，则药材的寒凉性就成了毒性，可能会引发严重的副作用。“体质不好，吃中药补一补就好。”不少人有这样的观念。实际上，身体虚弱时，肠胃吸收能力差，不是进补的好时机。此时进补，身体不但吸收不了，可能还会造成肠胃负担，效果适得其反。药补不如食补在中医理论中，药材是拿来救急用的，而非调养身体用。当身体出现问题时，可以运用药膳来改善，但这是治标，而非治本。中医说。三分病七分养”，说明药物虽然有疗效，但元气才是最重要的。身体没有元气，光吃药也无济于事。想要治本，不能光靠药物，还需要补充自己的元气。元气要如何补足呢？唯有食物才能补益元气。食物取的是平和之气，中医认为，每天吃得到的东西，对于补益身体才有帮助。因此，有“药补不如食补”的说法。中医认为最佳的养生之道和进补方式，是长期维持营养均衡、时时保持情绪稳定、顺应自然规律、适度活动。把握这几项大原则、大方向，追求健康长寿非难事。谁不适合传统的进补方式？

《秋冬养生特效食谱》

编辑推荐

《秋冬养生特效食谱》：补对了，当然不生病，秋冬养生10大明星食材全公开，营养师推荐168道秋冬养生特效食谱，中医专业建议，秋冬饮食生活保健妙招，根据体质对症食材，巧用当令食材，养生效果加倍。

《秋冬养生特效食谱》

精彩短评

- 1、妈妈特地要我上网来买 她很喜欢
- 2、学到了不少养生的知识，年纪大了，还是得注意点，呵呵
- 3、这是妈妈在超市看到的，这里买的便宜了不少

《秋冬养生特效食谱》

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