

《中医教你怎样吃》

图书基本信息

书名：《中医教你怎样吃》

13位ISBN编号：9787530651278

10位ISBN编号：7530651277

出版时间：2009-1

出版社：百花文艺出版社

作者：黄中平

页数：155

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

《中医教你怎样吃》

前言

谁都知道，一顿美味的餐点，会令人心情愉快，譬如：一顿火锅会让矛盾的双方化干戈为玉帛，善意相待；去茶楼饮茶时，侍者奉上别具匠心的茶点，则会让人们的谈话进行得更愉快；还有，只要有一小包瓜子，你就可以和心爱的女友度过一个温馨的下午，当然，有了水果沙拉（尽管只是一道稀松平常的食物）或是巧克力，再准备些香草什么的，也许你和异性共度一个疯狂的夜晚并不是难事。瞧！这就是食物的魅力。我们不能将食物仅仅限于医治我们的“饿”病，解我们的“馋”疾。如果我们确实已经习惯将食物的作用仅限于这两种用途的话，那么我们又怎么可能体会食物所拥有的其他妙用呢？想一想在林中，在幽静湖畔的野餐，想一想郊游时，我们烤玉米、土窑鸡的鲜香，想想山野里未受污染的野菜那纯正而美妙的口感……我们是不是觉得自己的生活态度、身体状况、思维方式也有了某种程度的改变呢？

《中医教你怎样吃》

内容概要

《中医教你怎样吃(男人篇)》专为女人照顾心爱男人身体健康所准备的男性强身食疗保健书，175种食补佳肴，幸福女人照顾心爱男人的必备养生书。《中医教你怎样吃[男人篇]》将全方位地介绍让男性活力十足的食物和种种食疗方法，足以解决多数男性因为压力所产生的“亚健康”烦恼。女性体贴辛苦在外打拼的另一半，不能缺少这《中医教你怎样吃[男人篇]》。

《中医教你怎样吃》

书籍目录

前言第1篇 万事从吃始 第一章 男性是强壮如牛的天之骄子吗？ 第一节 什么样的男人才健康？ 第二节 一张抛砖引玉的男人健康食疗菜单 第二章 万事从吃始 第一节 如何培养一个体型健美、风度翩翩的小绅士？ 第二节 男性应补充哪些营养成分？ 第三节 男性应如何进行饮食调养？ 第四节 营养对男性视力的影响 第五节 营养对男子性功能的影响 第六节 男人健康的饮食良品 第三章 食物与性能力 第一节 饮食男女 第二节 提高性能力的食疗原则 第三节 能够改善性能力的食物 第四节 茶与咖啡会影响性功能吗？ 第五节 微量元素与男性生殖功能的关系 第六节 酗酒对性功能的危害第2篇 驾驭食物，驾驭你的魅力 第一章 温补 第一节 温补食粥谱 第二节 温补靓汤谱 第三节 温补琼液谱 第四节 温补甜点 第五节 温补食餐谱 第六节 温补美食谱 第二章 清补 第一节 清补益气粥 第三章 润补 第四章 滋补第3篇 男性必读篇

章节摘录

第1篇 万事从吃始 第一章 男性是强壮如牛的天之骄子吗？星光闪烁，在每一个美丽的湖泊旁，都一定是娇柔的女孩依偎在男孩的怀里；在每一个敌我双方争得你死我活的战场上，几乎都是男人在那里效匹夫之勇，战争把女人跟孩子归为同类，战争让女人走开；在文明国家的法律里，均有保护女性与儿童的法律。这一切都因为男人有强壮的臂膀、结实的胸膛。可是，在这个世界上，男性真的像世人所认为的那样强壮、健康吗？强壮是男人的天性吗？相信多数人都会回答：是的，千真万确！但事实并非如此，其实男人生来就比女人娇弱！不管人们会不会觉得这是性别歧视或偏见，男人在这个世界上生存就是要比女性艰难得多。在传说里，上帝造了亚当之后，才有了夏娃，为的是亚当要承担照顾新世界的责任。而从生理角度来看，男性还未出生时就比女性面临更多的磨难。男性受精卵没有女性受精卵易于存活。同时，因为遗传的因素，男性胎儿在子宫里面，要经过比女性胎儿更为复杂的转化过程，所以，男性胎儿的自然流产率高于女性胎儿。在出生后第一个月中，男婴的死亡率比女婴高30%，男婴残疾、畸形的比率也比女婴高得多。所以，男性的先天条件并没有女性优越，于是，我们可以说：“身为女性靠山的男性，居然不是天生就强健。”

《中医教你怎样吃》

编辑推荐

《中医教你怎样吃(男人篇)》由百花文艺出版社出版。175种食补佳肴，女人照顾心爱男人的必备养生书。让男性活力十足的食物和食物方法。

《中医教你怎样吃》

精彩短评

1、不太喜欢~~~

《中医教你怎样吃》

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