

《美容·养生食疗方》

图书基本信息

书名：《美容·养生食疗方》

13位ISBN编号：9787501797141

10位ISBN编号：7501797145

出版时间：2010-6

出版社：中国经济

作者：闫晓海

页数：300

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

前言

内调外养是人体保健的最佳选择。吃、穿、住、行、医、欲是内调外养离不开的程序。“民以食为天”，食是人体健美最重要、最关键的。自从有了人类，花草根叶、水菜瓜果、禽兽鱼虫、五谷杂粮就成了人们食用的基本物质。利用这些食物治病、养生、健身、美容是中国传统健美医学的重要组成部分。自神农尝百草、伊尹发明汤液开始，历经5000多年的锤炼和考验，留下来的宝贵经验，是民族智慧的奇葩，绝非其他健美医术所能取代。例如，葱、姜、韭、蒜可治百病。半杯姜汁能使半夏中毒的崔魏公死而复生。一个萝卜挤汁吹入鼻孔能使顽固性头痛症状立即消失。一头大蒜一棵葱挤汁滴入鼻孔，能使鼻塞立即畅通，鼻炎很快治好。再如，刚摘下的鲜桃叶与盐揉搓贴中暑昏迷者的足心，能使其立即苏醒；热酒冲白糖，灌进跌打损伤气绝患者的口中，能使其立即复活；常吃首乌芝麻黑豆核仁糯米饭，能使头发浓密乌黑有光泽；常喝菊花天精青箱决明子大枣茶，能使眼睛明亮，神采照人；常吃补肾固齿饭、粥、汤，能使牙齿洁白整齐不松动；常饮桃花白芷美容酒，能使人面如桃花不长斑；常吃溢香粉、丸、粥、汤、酒，可使肌肤细嫩体生香；常饮回春健美液，可消斑祛皱抗衰老，等等。这些祛疾保健美容良方取材容易，简便易行，安全舒适，立见成效。类似这种就地取材、自制自用的祛疾保健实例，在本书中比比皆是，不胜枚举。

《美容·养生食疗方》

内容概要

作者简介

闫晓海，男，1949年10月出生。山东省栖霞市人，山东省潍坊市益都中心医院营养科主任，中国中西医结合学会会员，中国特效医术研究会委员，世界传统卫生组织理事，香港国际中医药学院教授，国际卫生医学研究院博士生导师，从事食治食疗、气功医学研究几十年，具有渊博的营养食治理论和丰富的实践经验，在科学研究中，先后六次立功，他结合实践研制的食疗方剂深受患者赞誉，如：治疗痔疮的“治痔灵”。食敷舒心，疗效显著；“奇灵筋骨膏”对治疗颈椎病、肩周炎、腰腿痛、筋骨伤等有奇效；“奇灵双花油”，治疗烫烧伤，方法简单，效果好；“健心灵”治疗冠心病、心绞痛，服食简单，疗效快捷；“奇灵散”治疗腹泻、呕吐有特效；“清热解毒灵”治高热不退疗效显著；“仙灵浆”可防治心脑血管疾病，等等，在国内外报刊发表专业科普论文百余篇，著有《食治妙方》专著。

《美容·养生食疗方》

书籍目录

健康与美容食疗美容与养生孕育健美宝宝食疗法内调美容养生法外养美容养生法食疗养生与保健四季调养美容食疗法按节气调养食疗法食疗减肥、增脂法常用食疗美容、养生食(药)品

章节摘录

合理饮食，维持机体热能平衡是预防肥胖发生的根本措施。婴、幼、儿童是人一生中的生长旺盛期，长期能量过剩，将使体内脂肪细胞增生，数量增多，为肥胖打下脂肪库增大的解剖学基础，因此肥胖应从婴幼儿抓起。人到中年后，体力活动逐渐减少，应注意调节饮食，适当减少热能摄入，保持体重相对稳定。疾病康复期、妊娠期及冬春两季易于体脂积聚，这时应及时调节饮食结构，注意食量，保持营养平衡，防止过食肥甘而使体重增加。要按照《中国居民膳食指南》的要求合理安排饮食，食物多样化，多吃谷类、蔬菜、水果，少吃高能、高脂肪食物，饮酒要限量，做到少吃多餐，不暴饮暴食。改变不良饮食习惯，建立健康的生活方式。加强锻炼，坚持经常性的体力劳动，加强体育锻炼，如跑步、爬山、游泳、体操、打太极拳等，使摄入的热量与消耗的热量相平衡。坚持精神调养，积极参加群体活动和文娱活动，调整情绪，保持良好的精神状态和规律的生活节律。

《美容·养生食疗方》

精彩短评

- 1、帮妈纸买滴，她说这本书不错。
- 2、内容不错，我是在图书馆看过之后决定买的
- 3、养生食疗不错

《美容·养生食疗方》

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