

# 《健康红绿灯》

## 图书基本信息

书名：《健康红绿灯》

13位ISBN编号：9787509125038

10位ISBN编号：7509125030

出版时间：1970-1

出版社：宗疆、黄易莉、宗希乙、张素炎 人民军医出版社 (2009-01出版)

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)

# 《健康红绿灯》

## 内容概要

《健康红绿灯(共4张)》主要内容：表1：“有病三分治七分养”，可见调养的重要，食用哪些食物有利身体康复？哪些食物会雪上加霜？在“对症下药”的同时更要“对症下食”。那么请您查阅《常见病饮食宜忌表》便可一目了然。

表2：人生难免患病，打针吃药是常事。食物、药物在体内相互作用是一个复杂的变化过程，它可使食物失去营养、也可使药物降低疗效，更严重的是产生毒性及不良反应。许多的药物与食物不可同用，也就是常说的“忌口”。如虾和维生素C同时食用会中毒。如何“忌口”请查阅《食物与药物配伍宜忌表》。

表3：“食药同用”是当今养生保健理念的新动向和新“食尚”。怎样科学合理以“药借食味，食助药力”达到防病治病、强身健体、延年益寿的目的。如人参和萝卜不可同食。请您查阅《食物与中药配伍宜忌表》便可明白。

表4：科学研究证实，许多疾病的发病原因与人们的饮食密切相关，是由于长期饮食搭配不合理而造成的后果。您的饮食搭配合理吗？您清楚哪些食物可以搭配哪些忌搭配吗？请您查阅《食物搭配宜忌表》便可知晓。

# 《健康红绿灯》

## 书籍目录

1、常见病饮食宜忌表2、食物与药物配伍宜忌表3、食物与中药配伍宜忌表4、食物搭配宜忌表

## 章节摘录

插图：

# 《健康红绿灯》

## 编辑推荐

《健康红绿灯(共4张)》由人民军医出版社出版。

# 《健康红绿灯》

## 精彩短评

1、此表是日常生活必不可少的良师益友，不仅可以对症下药，更重要的教会我们对症下食。

# 《健康红绿灯》

## 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)