

<<冬季进补与养生康复>>

图书基本信息

书名：<<冬季进补与养生康复>>

13位ISBN编号：9787509101100

10位ISBN编号：7509101107

出版时间：2006-1

出版时间：人民军医出版社

作者：谢英彪

页数：291

字数：183000

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：<http://www.tushu007.com>

## <<冬季进补与养生康复>>

### 内容概要

冬季进补，是我国传统的防病强身、纠正虚弱体质的自我保健方法之一，冬季进补与平衡阴阳、疏通经络、调和气血有密切的关系。

作者根据多年中医临床及食疗研究经验的积累，分五部分论述了冬季进补与养生，怎样药补、食补，怎样避免进入进补的误区和不同人群的进补。

本书内容条理清楚，通俗易懂，对改善人民群众的养生康复，增强机体免疫功能，防治慢性疾病，促进健康有很好的指导意义。

<<冬季进补与养生康复>>

作者简介

谢英彪，南京中医药大学第三附属医院暨南京市中医院教授、主任医师。  
金陵名医馆内科专家，南京市名中医学术经验继承导师。  
现兼任国际东方药膳食疗学会副会长及江苏分会会长，中华中医药学会药膳专家分会常务理事。  
中国科普作家协会会员，江苏省科普作家协会理事，南京科普作

## &lt;&lt;冬季进补与养生康复&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 冬季进补与养生?中医为什么要提倡冬季进补?冬季进补的原则是什么?健康人也需要冬季进补吗?什么才是科学进补?什么是“虚则补之”?什么是药补、食补和神补?什么是后天可补?冬季进补如何辨证?什么是虚证?阳虚有何表现?阴虚有何表现?气虚有何表现?血虚有何表现?虚证如何冬季进补?阳虚应当如何冬季进补?阴虚应当如何冬季进补?气虚应当如何冬季进补?血虚应当如何冬季进补?为什么进补能健脑?冬季如何进补才能明目?为什么冬季进补能止咳?为什么冬季进补能护肤?为什么冬季进补能生发?为什么冬季进补能美颜?为什么要防止抗衰老药物的不良反应?为什么冬季进补能轻身?冬季进补有哪些种类?如何选择适合自己的冬季进补方法?冬季进补与日常饮食有什么关系?冬季进补后效果不明显怎么办?冬季进补后吃不下饭怎么办?冬季进补后容易出汗怎么办?如何避免冬季进补后肥胖?冬季进补时突然生病怎么办?冬季不能盲目进补?人生几时最宜补?冬季喝补酒好吗?冬季进补宜用哪些食物和药物?为什么冬季进补最好从中年开始?为什么说药补不如食补?为什么说食补不如神补?为什么说“排毒”重于“进补”?冬季进补就是养生保健吗

第二章 冬季食补?食补有哪些作用?食补见效快吗?食补不论性吗?不同年龄的人如何选择食补?冬季进补抗衰老的食物有哪些?果品进补多多益善吗?老人食补宜用哪些粥?鹌鹑蛋比鸡蛋更补吗?猪肉是如何发挥益补作用的?牛肉是如何发挥益补作用的?羊肉是如何发挥益补作用的?狗肉是如何发挥益补作用的?兔肉是如何发挥益补作用的?鸡肉是如何发挥益补作用的?鹤鹑是如何发挥益补作用的?鱼肉是如何发挥益补作用的?虾肉是如何发挥益补作用的?海参是如何发挥益补作用的?龟、鳖是如何发挥益补作用的?荔枝是如何发挥益补作用的?桂圆是如何发挥益补作用的?桑椹是如何发挥益补作用的?无花果是如何发挥益补作用的?莲子是如何发挥益补作用的?红枣是如何发挥益补作用的?栗子是如何发挥益补作用的?芝麻是如何发挥益补作用的?绿豆是如何发挥益补作用的?赤豆是如何发挥益补作用的?香菇是如何发挥益补作用的?银耳是如何发挥益补作用的?黑木耳是如何发挥益补作用的?百合是如何发挥益补作用的?藕是如何发挥益补作用的

第三章 冬季药补?补药如何分类?常用的补气药有哪些?常用的补血药有哪些?常用的补阴药有哪些?常用的补阳药有哪些?西洋参是如何补气的?高丽参为何温热不燥?如何服用补药?药补效果一定好吗?药补收效甚微的原因何在?十全大补丸真的能大补吗?冬季如何用药膳进补?为什么补肾中药可以防止骨质丢失?冬季进补常用补肾壮阳的中药有哪些?服壮阳补药要注意什么?为什么补肾不当会生祸端?哪些中药能补脑?冬季进补的抗衰老药物有哪些?冬季如何服用壮阳补品?常吃补药能防衰老吗?滋补药为什么不能与牛奶同服?服用补药应注意些什么?为什么发热不能用补药?为什么术前服草药补品宜小心?用胎盘补益有什么利弊?为什么滋补吃胎盘要防肝炎?冬季进补如何选用人参?进补人参要注意什么?哪些人不宜服用人参?人参萝卜不能同吃吗?各类参都有补的功效吗?红参进补效果最强吗?人参可以随意服吗?服用西洋参无禁忌吗?太子参是否可长期服用?为什么黄精根茎能补虚?黄芪是如何进补的?人参、黄芪的补气作用有何异同?茯苓有滋补强身的作用吗?白术是脾虚者的进补佳品吗?鹿茸是否人人都可服用?冬虫夏草补什么?海马是否为阳虚者的进补佳品?用蚕蛹补益要注意什么?山药只能补男人吗?阿胶只能女人服吗?灵芝真的那么灵吗?杜仲是如何发挥益补作用的?沙参是如何发挥益补作用的?鳖甲是如何发挥益补作用的?蜂蜜是如何发挥益补作用的?石斛是如何发挥益补作用的?肉苁蓉是如何发挥益补作用的?天冬是如何发挥益补作用的?麦冬是如何发挥益补作用的?天麻是如何发挥益补作用的?柏子仁是如何发挥益补作用的?绞股蓝是如何发挥益补作用的?薏苡仁是如何发挥益补作用的?为什么长期服用大黄类药物会损害健康

第四章 不同人群的冬季进补?冬季进补要不要因人而异?什么人适宜冬季进补?先天不足者需多进补吗?胖子不能再进补吗?瘦人如何冬季进补?脑力劳动者如何冬季进补?新婚夫妇如何冬季进补?房事过度如何冬季进补?老年人如何冬季进补?为什么老年人不宜随意冬季进补?老年人进补越多越好吗?老人便秘不能补吗?中老年人为什么要注意脾肾的补养?老年人进补为何要考虑脾胃?老年人头晕眼花如何冬季进补?老年人睡眠不佳如何冬季进补?老年人肾虚如何冬季进补?为什么说冬季阳光也是老年人的补药?妇女体弱如何冬季进补?妇女怀孕如何冬季进补?孕妇冬季进补能吃桂圆吗?女性冬季进补为什么要重视补气血?女性各生理期如何冬季进补?女人四十如何冬季进补?更年期妇女如何冬季进补?更年期身体虚弱如何冬季进补?时尚女人如何冬季进补?经期女性如何冬季进补?女性吃避孕药的同时如何冬季进补?孕妇进补应注意什么?产妇冬季进补要注意体质吗?女性不孕如何冬季进补?温阳只是男人的事吗?男人要冬季进补吗?男性不育如何冬季进补?勃起功能障碍患者如何冬季进补?早泄患者如何冬季进补?遗精如何冬季进补?冬季进补该给孩子补什么?精液异常如何冬季进补?儿童不能

<<冬季进补与养生康复>>

用补品吗?孩子如何冬季进补?宝宝多补有营养吗?儿童冬季进补要多吃滋补品吗?营养补剂比食补好吗?男孩冬季进补要吃小公鸡吗?为什么儿童乱用补药不可取?学龄前儿童如何冬季进补?儿童冬季进补要注意什么?儿童冬季进补过多有什么害处?儿童冬季进补可以服用营养补品吗?多汗的孩子如何冬季进补?疲劳时如何冬季进补?视疲劳如何冬季进补?视力下降如何冬季进补?运动后如何冬季进补第五章 走出冬季进补的误区 .....

## <<冬季进补与养生康复>>

### 章节摘录

第一章 冬季进补与养生 冬季进补与日常饮食有什么关系 平时对饮食的要求，基本上就是进补时应注意的问题。

如暴饮暴食、饮酒过度、偏食挑食、过食生冷等既是日常饮食中需要防止的问题，也是进补时应当避免的。

另外，在服用补益药物时，要同时注意适当地增加营养。

补药具有补益作用，能使体内的虚损得到调整，达到新的平衡，而适当的营养配合能促进和维持这种平衡状态。

如选用食补时，应注意整个膳食的搭配，尤其要注意荤素搭配，使膳食中有足够的纤维素，这对于老年人尤为重要。

同时在食补过程中，也应注意各餐之间在营养上相对平衡，例如晚间食补，早中两餐过于简单，则会造成一天内人体摄入的营养物质总量改变不大，减弱进补的效果。

至于平时营养不良者，更不能寄全部希望于药补或一二次的食补，必须同时增加饮食中的营养，才能达到恢复健康的目的。

.....

<<冬季进补与养生康复>>

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:<http://www.tushu007.com>