

<<喝汤不喝药>>

图书基本信息

书名：<<喝汤不喝药>>

13位ISBN编号：9787533756833

10位ISBN编号：7533756835

出版时间：2012-9

出版时间：安徽科学技术出版社

作者：梁登峰

页数：304

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>

<<喝汤不喝药>>

内容概要

2009年4月我国第一部指导和规范中医体质研究及应用的文件《中医体质分类与判定》标准正式对外发布。

该标准中将中医体质分为了9种类型：平和质、气虚质、阴虚质、阳虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质、特禀质。

本书中针对各种体质，准备了养生保健与祛病食疗两套方案：养生保健着重不同人群，如学生、老年人、孕产妇等的养生需求；祛病食疗着重各种疾病的日常调理需要，如高血压病、糖尿病、冠心病等。

本书中介绍了上千款营养丰富、美味可口、做法简便的汤水，每一款汤均标有其对应适宜的体质，不同体质人士都能从中找到适合自己的养生调理用汤，健康生活轻松享。

<<喝汤不喝药>>

作者简介

梁登峰，广州市第一人民医院主任医师，曾参与编著多部畅销养生食疗著作，广受好评。

<<喝汤不喝药>>

书籍目录

第一篇 强身健体汤

学生健脑
男性保健
女性保健
产妇调理
老年养生
清热解毒
美容养颜
滋补强身
瘦身健体

第二篇 祛病食疗汤

感冒调理药膳
慢性支气管炎、肺脓肿和肺炎调理药膳
哮喘调理药膳
肺结核病调理药膳
冠心病调理药膳
高脂血症和高、低血压病
调理药膳
胆囊炎与胆结石调理药膳
急性肝炎调理药膳
慢性肝炎与肝硬化调理药膳
便秘调理药膳
头晕、头痛调理药膳
神经衰弱、失眠调理药膳
贫血调理药膳
糖尿病调理药膳
甲状腺疾病调理药膳
肥胖症调理药膳
关节炎调理药膳
跌打骨伤调理药膳
骨质疏松调理药膳
骨质增生调理药膳
痔疮下血调理药膳
麻疹调理药膳
皮肤病调理药膳
脱发、白发调理药膳
急性结膜炎调理药膳
咽炎调理药膳
小儿遗尿调理药膳
小儿营养不良调理药膳
产后调理药膳
月经不调调理药膳
子宫脱垂调理药膳
肾虚、不孕不育、性功能障碍调理药膳
前列腺炎、尿道炎调理药膳

<<喝汤不喝药>>

牙痛调理药膳

腮腺炎调理药膳

中风调理药膳

疟疾调理药膳

水肿调理药膳

更年期综合征调理药膳

身体虚弱调理药膳

癌症调理药膳

暑湿暑热调理药膳

附录

<<喝汤不喝药>>

编辑推荐

《喝汤不喝药:食疗汤谱1000款》编辑推荐：汤疗，减低亚健康的产生；缓解疾病的痛苦。无论南方北方，要保证和提高每一个人的健康体质，都适用汤水食疗。

《喝汤不喝药:食疗汤谱1000款》中介绍了近千款营养美味的养生汤水，并附有大量精美配图，方便读者快速找寻适合自己的汤水，从而制订相宜的健康食谱，简明易懂。

<<喝汤不喝药>>

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>