

<<40岁进补使用手册>>

图书基本信息

书名：<<40岁进补使用手册>>

13位ISBN编号：9787538435856

10位ISBN编号：7538435859

出版时间：2007-10

出版时间：吉林科学技术

作者：石赞

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>

<<40岁进补使用手册>>

内容概要

常言道：“人到中年百事忙”，中年人是社会及家庭的栋梁，是工作岗位上的中坚力量、然而，中年也是“病机四伏”的阶段人到中年以后，各种生理机能开始减退，大体上每增长一岁，减退1%。

中年人的身体从充满活力的青年阶段，开始转向衰退的老年阶段，体质状态、细胞再生能力、免疫功能和内分泌功能逐渐下降，心、肺、肾等内脏器官功能也不自觉地减弱、不少人开始眼睛老花、头发灰白。

特别是中年知识分子，长时间超负荷、全身心地投入工作，以致有些人心力交瘁，英年早逝，令人十分惋惜。

<<40岁进补使用手册>>

书籍目录

- 第一章 进补简述 一、进补的目的 二、补什么 三、什么是补虚 1. 后天致虚的因素 2. 虚的种类和症状 四、进补要注意什么 1. 进补与年龄、禀赋的关系 2. 进补与饮食的关系 3. 进补与情志、起居的关系 4. 进补方法的选择 五、进补的层次 1. 食补 2. 药补 3. 神补
- 第二章 食补 一、食补常识 1. 食物的“性”、“味” (1) 四气 (2) 五味 2. 食补的作用 (1) 未病养生, 增强体质 (2) 已病补虚, 促进康复 3. 食补的注意事项 (1) 顾护脾胃 (2) 饮食宜忌 (3) 进补后的不良反应 4. 食补的种类 (1) 粥补 (2) 汤羹补 (3) 茶饮补 (4) 药酒补 (5) 膏滋补 (6) 药膳补 5. 食药之间的禁忌 (1) 食物和食物之间的禁忌 (2) 食物和药物之间的禁忌 二、补充微量营养素 1. 你缺哪种营养素 (1) 维生素类 (2) 矿物质类 2. 如何补充维生素 (1) 从食物中平衡补充必需维生素 (2) 患哪些疾病需要额外补充维生素 (3) 患哪些疾病要慎重补充维生素 (4) 维生素和蔬菜的关系 3. 人到中年要“镁”食 (1) 镁是人类心脏的保护伞 (2) 镁是骨骼和牙齿的重要成分 (3) 镁有多种生理功能 (4) 镁的食物来源 4. 多年补钙为何仍缺钙 (1) 钙, 吃进容易, 吸收难 (2) 补钙量不足 (3) 钙磷比例失调 (4) 其他因素 (5) 然而, 钙不可不补 三、中年人如何调补 1. 中年调补应持恒 (1) 人到中年当大修 (2) 心气平和胜于补 (3) 中年“挑食”保平安 (4) 人至中年须补肾 (5) 粥——第一补人之物 (6) 中年人重在补养脾肾 (7) 长寿食品, 长寿可期 2. 男性食补壮元阳 (1) 房事过度如何进补 (2) 阳痿患者如何进补 (3) 早泄患者如何进补 (4) 遗精患者如何进补 (5) 男性不育如何进补 (6) 男用阿胶补肾阳 3. 女性食补调气血 (1) 更年期饮食有讲究 (2) 女性进补, 首选阿胶 (3) 食疗丰乳, 妙方可循 (4) 美容驻颜食来养 (5) 坚持食补能生发 (6) 坚持食补可减肥 四、中年人在不同季节的食补 1. 春季食补 (1) 春季气候特点对人体的影响 (2) 春季食补要养阳 (3) 春季食补有讲究 (4) 春季进补吃什么 (5) 春季食补方 2. 夏季食补 (1) 夏季气候特点对人体的影响 (2) 夏季食补宜清热利湿 (3) 夏季食补宜忌 (4) 夏季进补重养心调神 (5) 炎夏脾虚宜清补 (6) 苦味食品有益健康 (7) 冬病夏治愈顽疾 (8) 夏季食补方 3. 秋季食补 (1) 秋季气候特点对人体的影响 (2) 秋季食补宜滋阴润燥 (3) 秋凉食补宜先调脾胃 (4) 秋季食补三点 (5) 秋季食补方 4. 冬季食补 (1) 冬季气候特点对人体的影响 (2) 冬季补充营养, 储备能量 (3) 冬季食补宜滋阴养肾 (4) 冬季进补要注意几个问题 (5) 冬季食补方
- 五、常用食品的进补作用 1. 畜类食品的补益作用 (1) 猪肉、内脏及血等 (2) 羊肉、内脏及骨等 (3) 牛肉 (4) 狗肉 (5) 兔肉 2. 禽类食品的补益作用 (1) 鸡肉及内脏 (2) 鸭肉 (3) 鹌鹑 (4) 鸽肉 (5) 鸡蛋 (6) 鸭蛋 3. 水产类食品的补益作用 (1) 鱼类食品 (2) 虾、贝类食品 (3) 龟鳖类 4. 植物类食品的补益作用 (1) 水果类 (2) 干果类 (3) 蔬菜类 (4) 菌藻类 (5) 粮食类
- 第三章 药补 一、药补常识 1. 食养不成, 然后命药 2. 辨证施补与辨证施治 3. 虚症的分类和表现症状 (1) 气虚 (2) 血虚 (3) 阴虚 (4) 阳虚 4. 补药不宜过量服用 5. 几种常用的补药 (1) 补气药 (2) 补血药 (3) 补阴药 (4) 补阳药 二、不同体质的药补 1. 气虚体质的药补 2. 血虚体质的药补 3. 阴虚体质的药补 4. 阳虚体质的药补 5. 脾胃虚弱体质的药补 三、中年男女常见症状的药补 1. 失眠 2. 神经衰弱 3. 记忆力减退 4. 虚汗(自汗、盗汗、脱汗) 5. 心悸 6. 眩晕 7. 耳鸣、耳聋 8. 便秘 9. 早泄 10. 阳痿 11. 腰痛 12. 痛经 13. 月经后期 14. 闭经 15. 带下异常 四、中年男女常见病症的药补 1. 骨质增生症(骨性关节炎) 2. 骨质疏松症 3. 支气管哮喘 4. 慢性胃炎 5. 慢性肝炎 6. 慢性肾炎 7. 冠心病 8. 高血压 9. 高脂血症 10. 糖尿病 11. 中风(脑血管意外) 12. 更年期综合征
- 第四章 神补 一、什么是神补 1. 养生先养心 2. 七情适度, 达观多寿 (1) 长寿应止雷霆怒 (2) 神强必多寿 3. 心态决定命运 (1) 培养信心 (2) 学会承受 (3) 善待他人 (4) 改善心情 4. 健康长寿从脑做起 二、神补常识 1. 转变生活观念 2. 适量运动 3. 心理平衡 4. 五乐四忘原则 (1) 五乐 (2) 四忘 5. 闭目静心

<<40岁进补使用手册>>

养神法
6. 心理调适
(1) 自我陶情法 (2) 自我松弛法 (3) 宣泄法 (4) 角色互换
(5) 自我激励法 (6) 目标转移法 7. 培养一个调节身心的业余爱好 三、营养你的大脑
1. 大脑喜欢“吃”什么 2. 我们身边的健脑食品

<<40岁进补使用手册>>

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>