

<<自己就是最好的医生>>

图书基本信息

书名：<<自己就是最好的医生>>

13位ISBN编号：9787561336342

10位ISBN编号：7561336349

出版时间：2006-9

出版时间：陕西师范大学出版社

作者：孔伯华养生医馆

页数：183

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>

## <<自己就是最好的医生>>

### 前言

只要一提到水果，相信你的眼前一定会出现一个色彩缤纷的世界，什么香蕉、菠萝、苹果、荔枝……一应俱全，简直就是一个“果”的聚会，使你垂涎欲滴。

尽管你享用的水果种类繁多，尽管你已经品过很多种水果，相信一定有你最“钟情”的水果，时不时地与之“亲热”一番。

当你心情烦乱的时候，你想起它们；当你心境愉快的时候，你牵挂它们，总之，你与水果“频频传情”。

有时你一时来了兴致，还要“耍耍”它们，将它们“蹂躏”一番，果汁、果酱、果酒，什么都出来了。

你跟水果的浓情蜜意并非只限于此，更重要的是它的养生功能。

面对紧张繁忙的现代生活，我们往往因为饮食的不均衡以及过于丰盛或高度精细的食品，导致各种“文明病”的出现，如心脏病、高血压、糖尿病、肥胖等，都在时刻危及着我们的健康。

因此，在大鱼大肉之后，别忘了补充一点水果，让水果中丰富的维生素、矿物质、膳食纤维以及多种营养素来均衡我们的饮食，提高我们身体的抵抗力，改善一下“文明病”现象。

养生并不困难，困难的只是我们忽略了养生，由此才给各类疾病以可乘之机。

好好地利用这些既美味又可保健的水果吧，相信会给你的健康带来意想不到的帮助。

## <<自己就是最好的医生>>

### 内容概要

· 45种常见水果养生之道 · 8类人群果食调理 · 40种水果快餐生机料理 · 6种水果缤纷食法 面对紧张繁忙的现代生活,我们往往因为饮食的不均衡以及过于丰盛或高度精细的食品,导致各种“文明病”的出现。

因此,在大鱼大肉之后,别忘了补充一点水果,让水果中丰富的维生素、矿物质、膳食纤维以及多种营养素来均衡我们的饮食,可以提高我们身体的抵抗力。

书中详细介绍了各种常见水果的性味、热量、产期、产地、营养成分、养生功效及禁忌等,与您一起探讨如何选购、清洗、储存水果,让您轻松成为水果主人,并详细介绍了各族群的水果营养需求,告诉你如何用水果赶走病痛,让你成为一个玩转水果的行家。

## <<自己就是最好的医生>>

### 作者简介

孔伯华（1884-1955）名繁棣，别号不龟手庐主人，山东曲阜人。

先生早年即名满京城，曾任毛泽东主席的保健医生。

他曾在给主席的信中写道：“医之活人，何分中西，存心一也，但其理法不同。今逢毛主席洞察其旨，发扬数千年之文化，何幸如之。

愿努力发挥，以期理法臻于完善，达于全球，使病者有所依，必先从教育人才始。

”他要求中西医并重和加强中医教育的这一请求得到了主席的支持。

1955年孔伯华逝世，周恩来总理亲任治丧委员会主任。

## &lt;&lt;自己就是最好的医生&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 聊聊水果 水果的营养成分 三大营养素/维生素/矿物质 水果的性色味 水果的五性/水果的五色/水果的五味 水果如何养生 水果的养生功效/水果的最佳食用时段/吃水果的次数和数量/根据体质吃水果/根据职业吃水果/根据心理吃水果/食用当季水果/对症吃水果/营养均衡, 健康养生 水果食用宜忌 吃水果的禁忌/水果与疾病间的禁忌/水果与食物间的禁忌 有关水果的谎言 水果中含所有的维生素/果汁可以代替水果/水果可做正餐/水果可代替蔬菜/水果可减肥/单吃水果可美容/水果吃得越多越好/多吃水果可治慢性病/削去果皮就能消除农药/怀孕时可以大量吃水果/洋水果比土水果营养好

第二章 水果养生如是说 寒性水果 甜瓜/柚子/西瓜/香蕉/梨/番茄/柿子/葡萄柚/猕猴桃/橘子/甘蔗/荸荠凉性水果草莓/桔子/山楂/罗汉果/甜橙/枇杷平性水果苹果/柠檬/李子/橄榄/木瓜/葡萄/菠萝/杨桃/火龙果/椰子/无花果/人参果/菠萝蜜/蓝莓温性水果金橘/杨梅/杏/石榴/桃子/芒果/大枣/樱桃/番石榴/佛手/槟榔热性水果龙眼/荔枝/榴莲

第三章 健康新概念 美容水果林 美肤水果族/润肤滋养水果食谱 瘦身水果岛 纤体水果族/健康瘦身水果食谱

第四章 各族群的果食调理 儿童一族 宝宝食水果的宜忌/聪明宝宝水果餐 青春族 青春族食水果的宜忌/青春族水果餐 上班族 上班族食水果宜忌/上班族水果餐 计算机族 计算机族食水果宜忌/计算机族水果餐 银发族 银发族食水果宜忌/银发族水果餐 烟酒族 烟酒族食水果的宜忌/烟酒族水果餐 准妈妈族 准妈妈食水果的宜忌/准妈妈水果餐 体力劳动一族 体力劳动者食水果宜忌/体力劳动者水果餐

第五章 让水果快餐与健康同行 治病防病 头痛/胃痛/腹泻/感冒/咳嗽/便秘/痔疮/瘙痒/口臭/失眠/贫血/痛经/高血压/冠心病/心脏病/肝炎/糖尿病/胆结石/痛风/支气管炎/更年期综合征/肾虚/性功能障碍/免疫力低下 遇到这些时候 疲劳/熬夜/食欲不振/生理期/压力过大让水果呵护你的全身皮肤/头发/眼睛/牙齿/胸部/腿部/脚部/肌肉/血液/肝脏/关节

第六章 水果缤纷食法 果汁 风味特色/营养价值/自制果汁的要点 清新果汁谱 香蕉木瓜奶/柠檬胡萝卜汁/番茄鲜果汁/西瓜饮/柠檬蜜汁/苹果橘子汁/芒果菠萝汁/葡萄除皱汁/水蜜桃香蕉汁/木瓜综合果汁 果冻 风味特色/营养价值/自制果冻的要点 爽口果冻谱 桔子果冻/苹果果冻/红葡萄酒果冻/甜橙果冻/花之果冻/浪漫果冻 果干 风味特色/营养价值/自制果干的要点 美味果干谱 葡萄干/龙眼干/杏干/樱桃干/乌梅干/桃干 果酒 风味特色/营养价值/自酿果酒要点/ 醉人果酒谱 葡萄酒/苹果酒/山楂酒/酸梅酒 果酱 风味特色/营养价值/自制果酱要点 浓香果酱谱 草莓果酱/香蕉果酱/金橘果酱/樱桃酱/胡萝卜杏酱 果醋 风味特色/营养价值/自制果醋要点 酸润果醋谱 柠檬醋/葡萄醋/青梅醋/苹果柠檬醋/香柚柠檬醋/菠萝柠檬醋

附录 水果养生诀 水果热量与重量对照表

<<自己就是最好的医生>>

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>