

<<为健康加镁>>

图书基本信息

书名：<<为健康加镁>>

13位ISBN编号：9787561744062

10位ISBN编号：7561744064

出版时间：2005-8

出版时间：华东师范大学出版社

作者：谈芸

页数：203

字数：134000

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>

## <<为健康加镁>>

### 内容概要

本书的精彩之处，在于作者能将复杂的问题简单化，与其说本书是一部健康科普书，倒不如将其比作一件菜篮子的雕塑作品更为形象化。

雕是一个去芜存精的过程，塑是一个被缺拾遗的过程。

雕是减法，是去掉，减是垃圾食品，去掉的是种种疾病；塑则是增加，增的是杂粮蔬菜，加的是身心健康。

本书的可贵之处，在于作者并没有将自己的研究成果锁在象牙塔里，放在圣坛上面，而是用通俗浅显的语言让普通百姓都能分享，得到实惠。

纵观本书，作者所介绍的药用食品，都是一些老得掉牙、土得掉渣的传统食品，而这些已被当今社会边缘化了的食品，如果不是作者花大气在理论上作引导，相信这些有益于健康的食品，会被遗忘在非主流餐饮的角落，反而一些垃圾食品会堂而皇之登上主流餐饮的宝座。

菜篮子虽小，要大过药罐子，菜篮子里的ABC关系到一家的健康。

本书从菜篮子着手，宣传健康饮食观念，普及饮食保健知识。

本书的可贵之处，在于作者用通俗浅显的语言让普通百姓都能分享，得到实惠。

## <<为健康加镁>>

### 作者简介

谈芸：上海西美基础医学研究所研究员。

上世纪80年代初，发现儿童临床常见病与腺样体增生有关，并率先对其流行情况及中药治疗进行研究，“治疗腺样体增生的中药组方”为其重要学术成果。

在2001年出版的《本草养生》一书中首次论及中药作用原理与镁的关系。

2004年获中国十大医

## &lt;&lt;为健康加镁&gt;&gt;

## 书籍目录

序 魏根生 1 镁是什么 1.1 神奇的野草 1.2 也是一种“病从口入” 1.3 多吃肉少吃饭为何不好 1.4 常量元素怎可少 1.5 都市人：缺镁一族 1.6 医学论镁：低镁血症 1.7 医学论镁：高镁血症 1.8 镁的预防细胞癌变作用 2 你一天“吃”镁有多少 2.1 生活方式的全球化 2.2 “亚健康”与镁的摄入 2.3 算算自己是否缺镁 3 从大自然汲取镁 3.1 人的主要营养物质从哪来 3.2 人体与植物：一对相似图 3.3 植物干扰人类基因的不良异化 3.4 中药饮片：植物镁的浓缩物 4 让镁来解释 4.1 奇怪：补了钙为何还缺钙 4.2 用了药为何治不好 4.3 为何中国人十人九个有牙病 4.4 怎样对付潜伏体内的“恐怖分子” 4.5 早泄也与缺镁有关系吗 4.6 补镁能治阳痿吗 5 儿童与镁 5.1 镁与优生优育 5.2 关注儿童的食物结构 5.3 认识“垃圾食品” 6 女性与镁 6.1 李医生的五谷杂粮 6.2 “药罐子”的青春葆功能 6.3 瘦身美容与性高潮 6.4 女性更年期与补镁 7 老年人与镁 7.1 低镁饮食危害老人 7.2 其实不用购买保健品 7.3 中药补肾抗衰老 7.4 长寿者的三大条件 8 药中镁：几种高镁中药材 8.1 细辛首乌故纸桑椹 8.2 桃仁红花泽兰丹参 8.3 姜黄川芎王不留行 8.4 紫苏茴香丁香牛膝 9 菜中镁：家常补镁蔬菜 9.1 芥苋薤韭(芥菜、米苋、薤菜、韭菜) 9.2 花萱卜萋(花菜、黄花菜、萝卜、香菜、洋葱) 9.3 合慈二葱(百合、慈姑、葱、丝瓜) 9.4 瓜豆茄椒(蚕豆、豌豆、豇豆、刀豆、四季豆、番茄、茄子、辣椒) 9.5 四时菌藻(黑木耳、白木耳、蘑菇、紫菜) 10 结束语：笔者的饮食及其他 10.1 回归天然配比 10.2 补镁，不能偏废其他 10.3 我们看“金字塔饮食结构” 10.4 介绍笔者自己的饮食

<<为健康加镁>>

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>