

# 《女人40要进补》

## 图书基本信息

书名：《女人40要进补》

13位ISBN编号：9787802101067

10位ISBN编号：7802101069

出版时间：2006-7

出版社：西苑出版社

作者：培鑫

页数：222

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《女人40要进补》

## 内容概要

编辑的这本《女人40要进补》，主要是从日常饮食入手，从食物对身体的进补功效为出发点，以女人的健康美丽为宗旨，对现今40岁女性的养生新观念、饮食新风尚进行了详细而正确的解读；对如何在饮食中轻松滋养，在饮食中调理身体，在饮食中享受从容优雅的生活，进行了具体而生动的阐述；用丰富多彩的食物把40岁女性所有的隐忧和实际存在的问题一扫而尽。可以肯定地说，这是一本很实用的生活图书。

相信这本书能给你带来最贴心的关怀和最详尽的指导，也相信这本书一定会成为你的密友的伴你一起享受40岁的健康生活。

# 《女人40要进补》

## 作者简介

王晓蕾 笔名培鑫，中国人民大学毕业，获学士学位。虽一直从事金融行业的管理工作，因是女儿之身，故有心于关注与研究女性相关的问题。曾在各种时尚杂志发表文章数篇，有感于此，始有《天佑红颜》和《天妒红颜》两部书稿成书并出版，望能对广大姐妹们有所裨益。

# 《女人40要进补》

## 书籍目录

观念篇 第一章 40岁女性的食养主义 40岁女性要坚持“食养主义” 药膳食补一线通 平衡膳食宝塔的秘密 40岁女性的营养换算 40岁女性美丽食补观 40岁女性的健康新“食”尚 40岁女性的食补小贴士第二章 改变生活的食用主义 食物是你最好的朋友 不可不知的八种体质 巧食五味健康养生 教你春夏秋冬顺时养生第三章 食补其实很简单 有心，食补变得很简单 拥有一间魔幻的厨房 瓜果蔬菜，选最合适的 健康食物巧选购 莫让蔬菜中的营养溜走健康篇 第一章 带您解读40岁的身体 不可不知的身体之变 40岁常用症候怎能不知第二章 恋上矿物质 与矿物质的美丽邂逅 来自矿物质的呵护 补充矿物质的饮食方案 补钙，补钙……第三章 维生素之约 走入维生素家族 维生素总动员 与维生素的美丽约会 维生素缺乏对号入座 中年人要补什么维生素 食补维生素的规律 莫把维生素吃成毒素 别误解了维生素 维生素女人的营养菜单第四章 滋润你的五脏六腑 食养从心开始 肺清气顺食疗方 脾胃两旺的进补秘诀 常给肝脏减减负 保你“肾气灵人” 补血，一抹红润色彩 拯救骨骼食疗验方美丽篇 第一章 补出焕彩容颜 青丝绣软——秀发 明眸皓齿——五官 面若桃花——皮肤 冰肌玉骨——身体第二章 补出窈窕身体 看那一道风景——美胸 不做胖太太——瘦身品质篇 第一章 精品女人吃出来 打造女性魅力的健康饮食 精致女人的下午茶 红润女人的饮食方法 女性补血兼要补气 菠萝令免疫力一升再升 教你七道品质生活菜第二章 来次“食物瑜伽”吧 食物让你心平气和 食物令你绽放笑容 抑郁症的危险食品 抑郁心情的食疗方 食物让你夜夜安眠 助睡安眠四食单 压力大？让食物来体贴你第三章 心明眼亮的智慧 人到中看要防眼疾 眼疲劳的食疗验方 核桃，给大脑加点油 白领补脑一日食单 今天你很累吗 你是本性体质吗第四章 做个清爽女人 TIPS：乳房的自我检查 乳房胀痛去无踪 健康包含预防乳腺癌 食疗妙治白带异常 每个月的风调雨顺第五章 看我幸福生活 性福食物大串烧 餐桌上的性福食谱 调配膳食愉快度过更年期

### 章节摘录

书摘药膳食补一线通药膳，药物还是食物?其实，药膳不是食物与中药的简单相加，而是在中医理论的指导下，由药物、食物和调料三者精制而成的，一种既有药物功效，又有食品美味，用以防病治病、强身益寿的特殊食品。它是药物和食物的完美结合，既将药物作为食物，又将食物赋以药用。食物的美味让良药不再苦口，食用者在享受美食中，使其身体得到滋补，疾病得到治疗。所以说药膳是充分发挥中药效能的美味佳肴，因而中国传统药膳的制作和应用，是一门高深的学问。药膳根据功效的不同，可以分为滋补强身类、治疗疾病类和保健益寿类。最为常见的是保健类的药膳，它是一种根据用膳者的生理、病理特点而制作的药性平和增进健康和抗衰老作用的膳食。它主要是通过提高机体免疫功能和协调功能，从而达到调理气血或抗老延年的目的。滋补强身类和治疗疾病类的药膳则分别适合无病但体弱的人和慢性病人食用，以起到调理脏腑器官和组织的作用，使之协调以增强体质，增进健康的作用。通过长期服用可以达到治疗疾病的目的。食用药膳要根据时节气候、地理条件以及体质特征等来进行，在采用性质寒凉的药物时，应避免寒冷的冬天，而采用性质温热的药物时，应避免炎热的夏天。不同的地区，气候条件、生活习惯有一定差异，人体生理活动和病理变化也有不同，有的地处潮湿，饮食多温燥辛辣，有的地处寒冷，饮食多热而油腻，在应用药膳选料时也是同样的道理。此外，人的体质年龄不同，用药膳时也应有所差异，要根据身体特征来选择，例如血虚的人应多选用补血的食物大枣、花生，阴虚的病人多选用枸杞子、百合、麦冬等。只有因症用料，才能发挥药膳的保健作用。正是因为药膳的选择有如此精妙的学问，40岁的女性在日常进补中，更是要综合自己的体质特点、生活习惯，居住环境等因素进行合理的选择搭配，以达到最好的滋补养身效果。P3-4

## 《女人40要进补》

### 编辑推荐

中年女性的健康之道就是要根据自己的身体情况，循序渐进，注意合理的营养膳食进补，保持良好的心理状态，平稳地实现人生的阶段转型，做一个健康优雅的魅力女人。而最简单，最有效，也最安全的养生方式当属食补养生了。在享受美食的同时，能够调养身体，维护健康难道不是一件两全其美的事情吗？

# 《女人40要进补》

## 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：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)