

《王凤岐的养生餐桌》

图书基本信息

书名：《王凤岐的养生餐桌》

出版时间：2012-2

作者：王凤岐

页数：197

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

《王凤岐的养生餐桌》

内容概要

《王凤岐的养生餐桌(瓜果蔬菜篇)》内容简介：中医中药博大精深。古云：“百草攻百毒，百果治百病。”《王凤岐的养生餐桌(瓜果蔬菜篇)》选择了一些常用于养生保健的食物，既有以补益为主的食物，也有祛邪疗病的食物，以介绍食物的药性、功效、主治为主，同时，将传说、典故、诗词穿插于各篇之中，使之融科学性、文学性、趣味性于一体，力求深入浅出，使读者能更好地理解、运用食物。《王凤岐的养生餐桌(瓜果蔬菜篇)》中还推荐了一些实用方便的保健食疗方，为读者正确选用食物养生保健提供参考。

《王凤岐的养生餐桌》

作者简介

王凤岐，著名中医内科专家，主任医师、教授，国医泰斗秦伯未嫡传弟子。

原国家中医药管理局办公室主任，卫生部中医司教育处处长，世界针灸联合会司库，世界骨伤联合会总监。

从事中医药事业及临床50多年，曾负责组织全国著名中医专家为国家领导人进行医疗保健，应邀在日本、马来西亚、新加坡、加拿大、南美等地进行学术交流及讲学，在国内外享有较高声誉。多次受保健卫生系统、行业协会、银行高端VIP客户、总裁班、企事业单位邀请，举办多场养生科普类讲座，并受邀做客中央电视台《健康早班车》、北京电视台《养生堂》等全国多家电视台进行养生类节目讲座和访谈。

现为国家中医药管理局中药炮制与配制考试认证鉴定站站长，中医之家总干事，北京中医药大学附属东方医院知名专家，北京大医堂养生机构首席专家。

《王凤岐的养生餐桌》

书籍目录

第一章 顺藤摸瓜说健康——谈瓜类食物养生 西瓜：清热解暑的天然白虎汤 冬瓜：隐身于餐桌的美容瘦身瓜 南瓜：降糖补血的瓜中妙品 苦瓜：清热降糖的君子菜 丝瓜：除皱化痰、通畅经络的保健瓜 黄瓜：纯天然的美容减肥瓜 第二章 坚果即是健康果——谈坚果干货养生 核桃：益智补肾的养人之宝 栗子：补肾治前列腺疾病的“干果之王” 杏仁：止咳平喘、润肠通便的良药 槟榔：杀虫化积的驱虫良药 芝麻：补肾治肾虚的仙家美食 枸杞子：补肾生精、清肝明目的延寿名药 白果：止咳平喘、止带缩尿的中药活化石 第三章 水果养出水灵人——谈水果类食物养生 龙眼：养心安神、补血健脑的安神果 葡萄：补血益气、强健筋骨的玛瑙珍果 大枣：健脾养颜、益气补虚之佳果 橘子：燥湿化痰、理气健脾的吉庆水果 苹果：补心益智、驻颜养颜的智慧之果 梨：清热止咳、润燥生津的“百果之宗” 山楂：消食化积、活血化瘀的“果子药” 第四章 美味山珍多佳肴——谈菌类食物养生 香菇：益胃助食、理气化痰的“蘑菇皇后” 银耳：润肺滋阴、养胃润肠的名贵真菌 黑木耳：凉血止血、化坚清瘀的人体清道夫 茯苓：延年益寿、利水消肿的“上品仙药” 第五章 把根留住，留住健康——谈根类食物养生 黄芪：补气升阳，固表消肿的补药之长 当归：既可补血又可活血的“妇科圣药” 萝卜：清热化痰、消食下气的小人参 大蒜：杀菌解毒的土生青霉素 莲藕：补脾开胃、清热凉血的天生佳“藕” 生姜：散寒排毒、温中止呕的辣小子 葱：发表通窍有奇效的“和事草” 第六章 一枝一叶总关情——谈蔬菜养生 菠菜：补血养肝、清热润燥的大力水手 白菜：养胃通便的食养食疗佳蔬 芹菜：平肝降压的怪味菜 香菜：清香调食、解表透疹的食疗妙龄佳蔬 茶：解渴生津、消食解腻的醒神佳饮 茄子：保护大小血管、消斑美容的健康管家 萱草：健脑除烦、美颜养颜的安神忘忧草 马齿苋：清热解毒的“长寿之草”

《王凤岐的养生餐桌》

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