

《进补养生贵相宜-健康自助老年专辑》

图书基本信息

书名：《进补养生贵相宜-健康自助老年专辑》

13位ISBN编号：9787534129674

10位ISBN编号：7534129672

出版时间：2007-1

出版社：浙江科技

作者：许颖华

页数：190

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

《进补养生贵相宜-健康自助老年专辑》

内容概要

在生活中，进补的随意性较大，往往是家里有什么就吃什么，或者是别人说什么好就补什么……，许多人知道补有讲究，但却很少知道进补究竟有些什么讲究。

许多进补的道理并不深奥，只是很容易被忽略。但往往是这些忽略的因素，最终影响了进补的效果。

本书针对这些情况，由浅入深地介绍了进补时应有的理念和容易被人忽视的进补细节。重视讲解进补的原理，使人读后能灵活运用，举一反三。对常见的补品知识、疾病状态下的进补方法，以及进补注意事项也作了详细介绍。

希望老年人在进补之前，要先补补相关的知识，花一点时间，多一点耐心，会让你或者你的家人不再走上进补的歧路。

本书的内容，非常适合你在茶闲饭后，含饴弄孙之余，偶尔抽点时间阅读。

《进补养生贵相宜-健康自助老年专辑》

书籍目录

一 进补、你准备好了吗 进补原则记心头 了解体质很重要 选择适合的补品 注意进补季节和忌口二 了解体质再进补 如何辨别自己的体质 老年人常见体质特点 容易出汗的人如何进补 舌苔易发腻的人如何进补三 七嘴八舌话补品 补人参还是补洋参 如何补冬虫夏草 阿胶是补血圣药吗 如休补鹿茸 为何石斛称为“救命仙草” 药粥易做疗效佳 调壶药酒慢慢饮 泡怀药茶细细品四 大病小恙悠着补 大病初愈如何补 感觉疲劳如何补 糖尿病人如何补 高血压病人如何补五 走出进补“四面埋伏” 吃什么一定补什么吗 几种补品一起吃好吗 补药没有副作用吗 药补不如食补吗

《进补养生贵相宜-健康自助老年专辑》

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