

# 《这样吃活过100岁》

## 图书基本信息

书名：《这样吃活过100岁》

13位ISBN编号：978755373120X

出版时间：2014-8-1

作者：[日]伊藤翠 著

页数：207

译者：胡腾飞 译

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)

# 《这样吃活过100岁》

## 内容概要

在日本，从明治时代开始，就主张在一日三餐中少食精米，尽量多摄入粗粮、大豆、当季的蔬菜、鱼等高纤维、高蛋白的食材，是通过食物来建立一个健康的膳食体系，正是因此，日人平均寿命达83岁，成为世界第一长寿国。

将日常生活中的食物作为祛病养生的“药材”，“通过食物调理身心”——这种从古至今流传下来的养生智慧，和尊崇“饮食同源”的中国不谋而合。本书所要传达给您的正是如何运用日常生活中的食材调理体质，和谐、健康地度过每一天。而这个目标只需要在我们的日常三餐上下点工夫就完全能够实现。

# 《这样吃活过100岁》

## 作者简介

### 伊藤翠

1957年生，立教大学毕业，毕业后作为医学编辑，一直在日本传统医学领域有着很深入的研究。在从事图书出版行业以来，工作重心一直围绕“饮食与健康”的方向展开工作。主要负责的图书有《药草茶，让女人由内而外焕发魅力》《粗粮式养生智慧》等。

## 书籍目录

### 第一章预防身体慢性疾病

日本医疗发展的历史

传说中的名医们

日本的医书及其特征

日本近代以来的民间疗法

锻炼身体

施术

以食治病

胃炎

肩部酸痛

腰疼

腹泻

牙痛、牙周病

头痛

精力减退

咳嗽、咳痰

视疲劳

低血压

鼻炎、鼻窦炎

退行性关节炎

风湿病

前列腺肥大症

膀胱炎

睾丸炎、附睾炎

过敏

### 第二章有效治疗和改善疾病的疗法

#### 6 这样吃活过100岁

痛经、月经不调

更年期综合征

黄褐斑、雀斑

脱发、白发

皮肤皴裂

寒证

贫血

便秘

水肿

脚癣

疲劳

痔疮

宿醉

痴呆

耳鸣、耳聋

失眠

### 第三章改善女性生理健康的疗法

目录Contents

厨房里的食物养生

做糙米饭的事前准备

糙米饭的烹饪方法

制作糙米汤

糙米粉的制作方法

四种粥

制作糙米年糕

制作糙米芽

制作糙米甜酒

制作豆瓣酱

基本的酱汤

烧烤配酱汤

腌制梅干

精致梅

精致梅干茶

葛根粉糖糕

萝卜汤

赤豆南瓜

金平牛蒡

草药疗法

湖草药茶

制作草药浴

枇杷叶疗法

制作热敷

冻粉断食

制作冻粉

西式健康法

第四章小食大补基本食疗养生

# 《这样吃活过100岁》

## 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)