

减肥健身手册



[减肥健身手册_下载链接1](#)

著者:漆浩

出版者:中国戏剧出版社

出版时间:2000-02

装帧:平装

isbn:9787104012160

本书以非常简单、非常省时、省力和科学的方法告诉你许多进补汤膳和制作调养食品和药品的奥秘。分为时尚滋补调养和自助滋补调养两卷。其中不少内容都贴近人们的日常生活，能够满足人们的养生保健需要；本书指出的，“药补不如食补”，“食补就在每日三餐之中”，“富人滋补用参汤，穷人健身用生姜”。清淡也是一种滋补，没病也可以滋补，煲汤滋养要吃肉喝汤两不误’药物滋补要辨人辨病来施补。病人滋补，越补越精神；消瘦滋补，越补越强壮；用脑者补脑，越补越聪明；用力者补身，越补越结实；老人滋养，降压润燥；儿童滋养，补脾健胃；妇女滋补，养血调经。常见的合理的滋补调理方法一定会给大家带来益处。此外，本书还充分总结了劳动人民的进补和调养经验，相信会对你的家庭养生治病提出权威而又有针对性的指导。无论对于家有老幼病残者的家庭，还是对于虽然身体健康但不懂滋养的家庭，都是一位难得的保健师和“配餐员”，它回报给你的，是一种“有滋有味”的新生活。

作者介绍:

漆浩

1963年出生，1988年获中国中医研究院医学硕士学位。中华全国中医科普学会常务理事，北京中医药大学副教授。在中央人民广播电台、中央电视台、北京电视台参与并主持中医药养生保健科普节目。主要作品有：《白话本草纲目》、《家庭百病诊治大全》、《家庭速效中药》、《家庭常用中药》等书。

目录: 第一篇 进补者必知

世上的疾病总的说来不过两种，一种是虚病，一种是实病。实病需要用泻法，而虚病要用补法。现在的许多人只懂得一般的治病泻法，而不懂得滋补调理的补法。这样，治好疾病的希望就少了一半。因此，为了你的健康，你必须学习滋补调理的养生方法，和我们一起迈进这“滋补之门”

药补药补，不如五谷补寿

食有所禁，味有所伤

谚语，民间食补的养生智慧

富人滋补用参汤，穷人健身用生姜

清淡也是一种滋补

病从口入，营养过剩害处更大

识得“四气五味”，吃遍百味无所忌讳

进补的效果妙在对证

以五脏补五脏

黏性食物，滋补强壮

食补药补，各有所忌

五豆补五脏，五周食五豆

吃肉喝汤，当今时尚

炸，滋补阳气的食品的加工法

食物滋补，妙在用水

滋补，你懂得火候吗？

第二篇 四季滋补的妙招

春夏养阳，秋冬养阴，这是中国古代对于四

季滋补原则的最好总结，具体表现在人们四季

所喜爱的食谱方面。例如鸡补温来鸭补凉，狗

补气来羊补血。一年四季随天时而食，随地产

而补，这就是四季滋补的奥妙，这也是滋补调理

法之所以奏效的根本原因

第三篇 家庭必备的补药用法

谈到滋补，不能不说到补药。几乎每个家庭都会或多或少的储存一些补药以备急需。但补药家家有，补法却并非家家会。一些不会药补的人将补药仅仅看成是壮阳药，这是一个极大的错误。对于这样不懂滋补的“补盲”来说阅读本篇“家庭药补”确实大有必要

家庭药补，名不虚传

家庭常用补药六种

家庭常见补药的贮藏法

春夏秋冬的家庭药补

寒热温凉者的家庭药补

不同年龄人的家庭药补

经、带、胎、产的药补

第四篇 男女老少的补养治病方

“滋补人人需要，不分男女老少”，这句话已恰到好处的说出了当今社会的滋补时尚的普及状况。中医传统滋补学说指出：精不足者，补之以味；形不足者，补之以气。男人滋补重在补肾强精；女士滋补调经养血；小儿滋补重在补脾益胃；老人滋补重在润肺通便；用脑者越补越聪明；用力者越补越有劲 这样的滋补法，你完全可以在本篇中学习到不同体质的人的药补

第五篇 各种疾病滋补调理方

专家指出，补法是一种有效的祛病治病方法，它并不像人们所认为的那样只适用于虚弱病人，而且也适合于各种其它病症。诸病的滋补要补得对症，补得有效，更要让病人能够有胃口，让病人能够完全吸收。由此可见，疾病的滋补绝不是三言二语所能概括的，而需要我们在养生中去不断体会

第六篇 怎样成为煲汤高手

第七篇 粥、茶、酒的补身疗法

第八篇 素食滋补指南

第九篇 荤食滋补指南

• • • • • ([收起](#))

[减肥健身手册_下载链接1](#)

标签

评论

[减肥健身手册_下载链接1](#)

书评

[减肥健身手册_下载链接1](#)