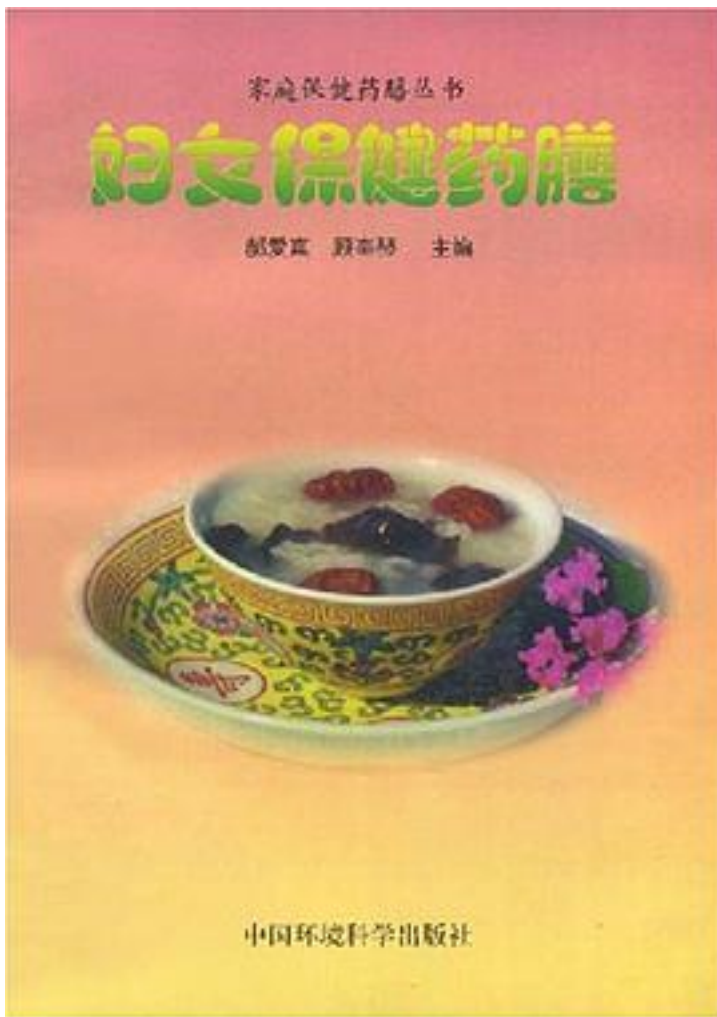


妇女保健药膳



[妇女保健药膳_下载链接1](#)

著者:郝爱真

出版者:中国环境科学出版社

出版时间:1999-5

装帧:

isbn:9787801355560

《妇女保健药膳》是《家庭保健药膳丛书》之一。《家庭保健药膳丛书》是一套集美容

保健、滋补强身、防治疾病为一体的大型科普书籍。这套丛书分为儿童保健药膳、妇女保健药膳、男性保健药膳、滋补保健药膳、常见疾病保健药膳、疑难杂病保健药膳六册。它汇集了古代名方、民间验方、经验方等食疗方约3000余条。作者结合现代营养学、中医学和现代医学，对书中食疗进行了科学的整理和修改，使其选方、归类更为科学、合理和实用。此书内容丰富，类别齐全，通俗易懂。选方力求原料易得、制作简便，既适合于普通家庭，又可作为营养专业、中医及广大医务工作者参考之用。

值得一提的是，药膳虽然有食疗和保健作用，并且食用安全，无毒副作用，但药膳毕竟是一种膳食，所以对病情较重和急症病人应及时找医生诊治，以免耽误病情。药膳最适用于一般疾病、慢性病的调养和辅助治疗，能起到增强人体免疫功能、补充营养、强健体质、促进康复和保健防病作用。有病的人食用药膳时，可根据自身情况进行选择，或在医生指导下服用。药膳大多选用药性平和、副作用和异味小的药物和食物为原料，具有便于接受、易于坚持服用的特点。

作者介绍:

目录:

[妇女保健药膳_下载链接1](#)

标签

评论

[妇女保健药膳_下载链接1](#)

书评

[妇女保健药膳_下载链接1](#)