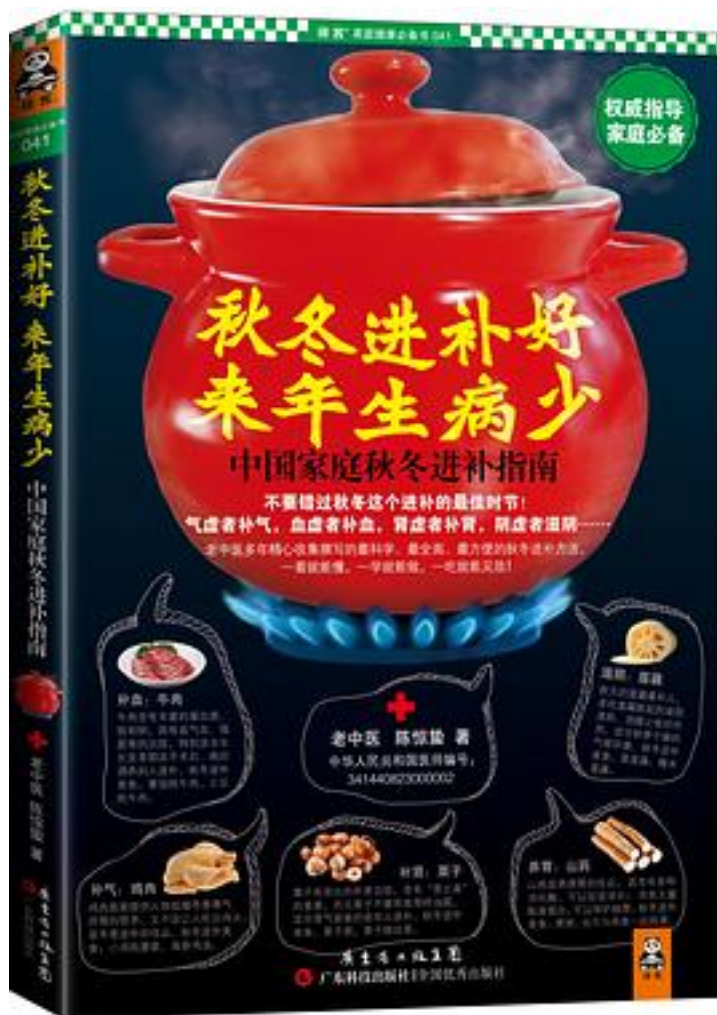


秋冬进补好，来年生病少



[秋冬进补好，来年生病少_下载链接1](#)

著者:陈惊蛰

出版者:广东科技出版社

出版时间:2013-12

装帧:平装

isbn:9787535960047

有的人先天体质差，身体虚弱、容易生病、手脚冰凉……

有的人后天保养不当，形体消瘦、容易疲劳、皮肤干燥……

有的人气虚，精神不振、容易出汗、胸闷气喘……

有的人肾虚，腰膝酸痛、容易失眠、眩晕耳鸣……

不管你是多大年纪、什么身体状况，只要抓住了“秋冬”这个进补的最佳时节，简单进补，就能彻底改善当前的身体状况，来年腰不酸、腿不疼、精神好、生病少！

老中医陈惊蛰纵观数千年的中华养生史，将老祖宗经过无数实践总结出来的朴素道理，与自己几十年来宝贵的临床经验融为一体，为现代家庭提供最科学、最全面、最方便的秋冬食疗进补方案。在本书中，他详细解读了数十种秋冬进补食材的进补功效及烹饪方法，且选用的进补食材，皆为最平常、最应季的谷肉果蔬，采购、烹饪都很方便，是一本专为中国家庭打造的秋冬进补权威指南。

翻开本书，学会科学进补，守护全家健康！

作者介绍：

老中医 陈惊蛰

中华人民共和国医师编号：341440823000002

国内知名中医养生和民俗疗法专家。生于1957年，半生行医于岭南，医人无数。数十年来致力于传统医学研究及民俗疗法的收集和实践，善于从治病实践中发掘科学、简便的食疗方案，轻松解除患者病痛，深受患者肯定。曾出版《流传千年的养生食方》《老偏方》等养生类畅销图书，是大众读者推崇备至的养生经典。

目录：第一章 秋冬进补，千万别补错！

为什么要秋冬进补？秋冬进补最“划算”

秋冬进补好了，来年就不容易生病

秋冬补品不能乱吃，要吃就吃补阴的食物

进补食物并非越贵越好，便宜的食物更养人

秋冬进补别太急，感到寒意时再进补

天气冷了，还能吃“凉”食吗？

第二章 进补之前，先养好脾和胃

早晨一碗粥，饭前一碗汤

长在地底下的食物能补脾

“秋老虎”还没走，“贴秋膘”应等一等

秋天进补叫“淡补”，口味应该清淡点

烹饪方式用错了，进补功效减一半

第三章 秋天进补，多吃润肺的食物

生梨、熟梨大不同，秋天应该吃熟梨

秋天如果要吃肉，就吃鸭肉和鹅肉

秋分之前吃苹果，秋分之后吃核桃

秋天养肺，应该多吃酸味食物

秋天早睡早起，再吃一些百合

秋天进补最简单的原则：多吃水果

第四章 冬天进补可以不吃肉，吃素也能大补

“冬有生姜，不怕风霜”，霜降之后吃点姜

“立冬萝卜赛参汤”，冬天多吃萝卜错不了

“栗子稀饭赛补剂”，冬天补肾吃栗子
冬天少吃一点咸味，多吃一点苦味
“冬藏”勿忘减肥，试试滋补减肥方
“是药三分毒”，吃补药前先学会分辨
第五章 冬天吃肉别盲目，搭配好才能进补好
“逢九一只鸡，来年好身体”，冬天吃鸡能补气
天气冷了吃点荤，“冬吃羊肉赛人参”
光吃肉不算进补，搭配蔬菜美味又健康
一边吃肉，一边保养脾胃
到了一二月份，多吃点豆类和蔬菜
第六章 对照九种体质，找到最适合你的秋冬进补方
不同体质，要用不同的进补方法
阳虚体质小心受凉，多吃牛羊和辣椒
阴虚体质不要过暖，多吃百合和银耳
气虚体质及时增减衣，多吃山药和鸡肉
痰湿体质要勤锻炼，少吃甜食和肉食
湿热体质要注意卫生，多吃冬瓜和芹菜
血瘀体质要注意保暖，多吃山楂和萝卜
气郁体质要学会疏导情绪，吃山药莲子安安神
· · · · · (收起)

[秋冬进补好，来年生病少_下载链接1](#)

标签

读客

生活

好书

养生

评论

[秋冬进补好，来年生病少_下载链接1](#)

书评

[秋冬进补好，来年生病少_下载链接1](#)