

气血双补养颜饮食经



[气血双补养颜饮食经 下载链接1](#)

著者:何凤娣 著

[气血双补养颜饮食经 下载链接1](#)

标签

评论

不像新书

好

三红汤

“三红汤”，即用红枣7枚、红豆50克、花生红衣适量，共同熬汤，连汤共食之，补血效果好。红枣也叫大枣，是一味药食两用佳品。中医认为，三红汤三红汤大枣味甘、性平，能补脾和胃、益气生津，从而使气血充足，改善血虚引起的面色萎黄等症状。现代研究也证明，红枣中的多糖成分能影响造血系统，促进造血机能。故民间常用大枣煮粥、炖鸡，治疗久病体虚引起的贫血，收到良效。

花生味甘、性平，有益气健脾、补血止血的功效。花生止血又补血的双重功效主要指花生衣（花生仁外表的红衣）。花生衣能抑制纤维蛋白的溶解，增加血小板的含量和改善血小板的纸量，同时还能促进骨髓造血机能。所以花生衣既治出血又对出血引起的贫血有效。

红豆，即赤小豆，性平，味甘、酸。可利尿、消肿、健脾。近年发现，红豆含多种维生素和微量元素，尤其是含铁质和维生素B12，有补血和促进血液循环功能。若女性经期失血过多出现头晕眼花、面容苍白等，常喝加红糖的热红豆汤，能补血且改善贫血症状。综上所述，红枣、花生、红豆三味合用，有很好的补血效果。四物汤的成分

其实说起女性生理期食补，不同地域的女孩子各有补法。据说讲究的西方女士习惯在那几天喝红酒、吃巧克力，韩国女生则喝海带汤补身体。中国女孩子自然得数传统的汉方汤剂，其中四物汤就被称为“妇科养血第一方”。

四物汤的四大主角分别是当归、熟地、川芎和白芍。

当归的首要功效就是补血调经，此外还有泽颜润肤的功效，在保护女性健康方面扮演着极其重要的角色。

熟地能对付女性脸色苍白、头晕目眩、月经不调，与当归配伍还能增强当归的补血、活血疗效。

川芎既为妇科主药，又是治疗头痛良方，还能影响内分泌系统，减轻乳房不适、心情焦虑及沮丧等经前症状。

白芍，《唐本草》说它“益女子血”，现代中医认为它能够养血柔肝，对月经不调有着很好的疗效。

四物汤的基本煮法是用水煎煮即可，生理期后早晚两次，连续喝一周。但也许不少女孩子喝不惯浓浓的中药味，那可加红枣、杞子和冰糖，让汤药增添甜味，或者加鸡、排骨或鲫鱼，这样煮出来的汤味更好。

在书店看上了这本书一直想买可惜太贵又不打折!回家决定上京东看看!果然有折扣。毫不犹豫的买下了!京东速度果然非常快的!从配货到送货也很具体!快递非常好!很快收到书了。书的包装非常好!没有拆开过!非常新!可以说无论自己阅读家人阅读!收藏还是送人都特别有面子的说!特别精美;各种十分美好虽然看着书本看着相对简单!但也不遑多让!塑封都很完整封面和封底的设计!绘图都十分好画让我觉得十分细腻具有收藏价值。书的封套非常精致推荐大家购买。

打开书本!书装帧精美!纸张很干净!文字排版看起来非常舒服非常的惊喜!让人看得欲罢不能!每每捧起这本书的时候似乎能够感觉到作者毫无保留的把作品呈现在我面前。作业深入浅出的写作手法能让本人犹如身临其境一般!好似一杯美式咖啡!看似快餐!其实

值得回味

无论男女老少!第一印象最重要。”从你留给别人的第一印象中!就可以让别人看出你是什么样的人。所以多读书可以让人感觉你知书答礼!颇有风度。

多读书!可以让你多增加一些课外知识。培根先生说过：知识就是力量。”不错!多读书!增长了课外知识!可以让你感到浑身充满了一股力量。这种力量可以激励着你不断地前进!不断地成长。从书中!你往往可以发现自己身上的不足之处!使你不断地改正错误!摆正自己前进的方向。所以!书也是我们的良师益友。

多读书!可以让你变聪明!变得有智慧去战胜对手。书让你变得更聪明!你就可以勇敢地面对困难。让你用自己的方法来解决这个问题。这样!你又向你自己的人生道路上迈出了一步。

多读书!也能使你的心情便得快乐。读书也是一种休闲!一种娱乐的方式。读书可以调节身体的血管流动!使你身心健康。所以在书的海洋里遨游也是一种无限快乐的事情。用读书来为自己放松心情也是一种十分明智的。

读书能陶冶人的情操!给人知识和智慧。所以!我们应该多读书!为我们以后的人生道路打下好的!扎实的基础! 读书养性!读书可以陶冶自己的性情!使自己温文尔雅!具有书卷气;读书破万卷!下笔如有神!多读书可以提高写作能力!写文章就才思敏捷;旧书不厌百回读!熟读深思子自知!读书可以提高理解能力!只要熟读深思!你就可以知道其中的道理了;读书可以使自己的知识得到积累!君子学以聚之。总之!爱好读书是好事。让我们都来读书吧。其实读书有很多好处!就等有心人去慢慢发现。

最大的好处是可以让你有属于自己的本领靠自己生存。

最后在好评一下京东客服服务态度好!这个也值得赞美下希望京东这样保持下

书已经到手，还没有仔细阅读，应该不错。

不错的书，纸张也还行，挺好的

能学到一些健康饮食知识，不错

[气血双补养颜饮食经 下载链接1](#)

书评

[气血双补养颜饮食经 下载链接1](#)