

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。所以多读书可以让你感觉你知书答礼!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](#)