

About us

Phoenix Science Press, Ltd (Jiangsu Science and Technology Publishing House), belong to Phoenix Publishing & Media Group (PPMG), established in 1978, is one of the top publishers in China and has achieved comprehensive competitiveness among all the Chinese STM publishers.

Its annual output of over 3000 publications, including more than 2000 new titles and more than 1000 reprint titles, ranges from science, technology, agriculture, medicine science, architecture and popular science to leisure and style, and learning aids. Its periodical For Your Health, first published in 1980, has won a number of national and provincial awards.

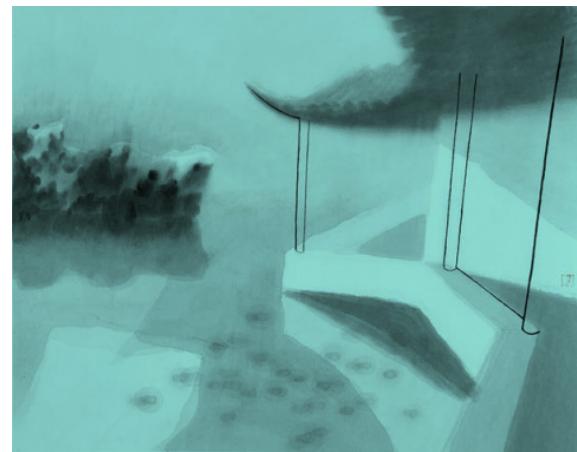
Phoenix Science Press, Ltd has 2 division of press; 10 publishing centre; 1 wholly-owned subsidiary; 5 joint venture holding companies and 1 equity joint venture.

“Phoenix Hanzhu”has been built 11 years already, it's a power brand of healthy life, which keeping the highest market share 3 years in a row.“Phoenix Hanzhu”aiming to provide high quality reading experience and publishing millions of high quality books.

“Phoenix IfengSpace” has around 100 employees in their business division in Guangzhou, Beijing and Dalian, the enterprise scale keeps enlarging.“Phoenix IfengSpace” is focusing on architecture, indoor, landscape and etc. From cooperating with several influential professional institutes, publishing multilingual versions simultaneously in every parts of the world.



JIANGSU
PHOENIX SCIENCE
PRESS, LTD



President Fu Mei
Rights Manager Deng Haiyun
Add 1 Hunan Road, Nanjing 210009, China
Tel / Fax 86 - 25 - 83273012 / 83273111
Email denghy@ppm.cn
URL www.pspress.cn

常务副总经理: 傅 梅
版 权 主 管: 邓海云
地 址: 南京市湖南路1号A座
邮 编: 210009

 江苏凤凰科学技术出版社有限公司



Falling in Love with Coffee Shops

Author Qi Ming

Price 49.80

Pages 224

Date 2016.1

爱上咖啡馆

作 者 齐鸣

ISBN: 978-7-5537-5614-1

Synopsis

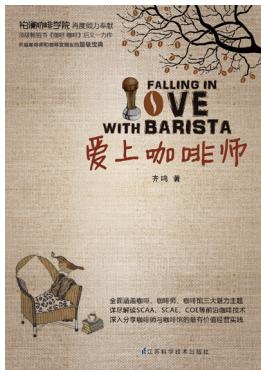
Focusing on the establishment and operation of a coffee shop, the book is composed of three chapters: falling in love with coffee shops, knowing coffee shops, and opening a coffee shop. The writer explains an operation and management philosophy integrated with humanism. The book sheds light on the various fields related to running a coffee shop, including coffee lovers, consumers, shop owners, design aesthetics, psychology, brand marketing and investment analysis.

内容介绍

本书以咖啡馆为核心话题，以咖啡馆的创办与经营为主线，具体分为“爱上咖啡馆、认知咖啡馆、开家咖啡馆”三大篇章。以“四分经营管理、六分人文情怀”为原则，其中还会涉及大量咖啡、咖啡消费者、咖啡店主、设计美学、管理学、主题设计、品牌营销、资分析等知识。

Inside





Falling in Love with Barista

Author Qi Ming

Price 49.80

Pages 224

Date 2014

爱上咖啡师

作 者 齐鸣

ISBN: 978-7-5537-2347-1

Synopsis

With the theme "barista", the book sheds light on key skills, such as coffee bean selection, workmanship featuring baking, grinding and extraction, coffee tasting, utensils, as well as career prospects of a barista.

内容介绍

以“咖啡师”为主题，深入讲解咖啡豆选购、烘培、研磨、萃取、咖啡鉴赏学、咖啡器具与制作、Espresso全程实战等咖啡师必备的核心技能，以及咖啡师职业发展前景。

Inside





Infinite Possibility of Creative Coffee

Author Lin Dongyuan

Price 49.80

Pages 200

Date 2015.12

创意咖啡的无限可能

作 者 林东源

ISBN: 978-7-5537-5298-3

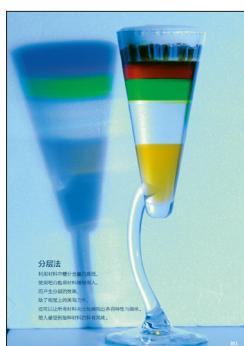
Synopsis

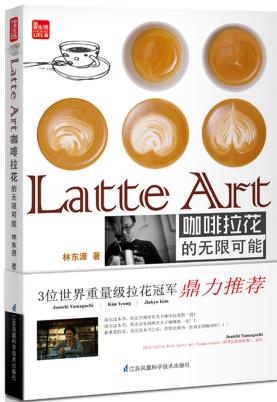
Written by the Asia Barista Championship judge Lin Dongyuan, the book sheds light on general knowledge and key points of creative coffee and includes 62 recipes. No matter you are a coffee lover, barista, or candidate for a barista competition, the book can offer some necessary guidance. (Hong Kong rights sold.)

内容介绍

亚洲地区咖啡大师比赛评审——林东源权威之作。本书从创意咖啡的基础知识、创意咖啡的成功关键及62道创意咖啡的制作等方面叙述。无论你是咖啡爱好者，还是咖啡师，抑或是参加咖啡大师比赛的选手，本书都是不可多得的创意咖啡参考指南。（已授香港版权）

Inside





Infinite Possibility of Latte Art

Author Lin Dongyuan

Price 49.80

Pages 200

Date 2015.1

Latte Art 咖啡拉花的无限可能

作 者 林东源

ISBN: 978-7-5537-3416-3

Synopsis

The book contains a collection of 75 latte art designs from latte art masters according to years of experience, showing you the knowledge about coffee and latte art. Readers can gain the most practical and comprehensive latte art skills from this book.

内容介绍

作者精选75款咖啡拉花图案，其中包括自创的蝴蝶、海螺、苹果等独特拉花图案，并传授多年来关于咖啡及拉花所有的知识与经验，让你一窥顶尖拉花大师的成功秘诀。对于喜爱咖啡拉花的读者，或是开业经营咖啡馆的朋友，都可从本书中得到毫不私藏的、最新的，也最实用、全面的咖啡拉花技巧。即使你不以咖啡师为途，在家也能为自己和爱人制作一款拉花咖啡！

Inside





Tea Ceremony: From Tea to Understand Tea

Author Wang Jianrong

Price 48.00

Pages 320

Date 2015.6

茶道：从喝茶到懂茶

作者 王建荣

ISBN: 978-7-5537-4284-7

Synopsis

The distance from tea lover to tea master is just a book. There are more than 600 sharp images in this book, which showing you how to understand the drink, how to buy good quality tea leaf, how to make a nice cup of tea, how to taste the tea, and knowing about every aspect of tea.

The book will lead you from tea ceremony, tea art and tea history of green tea, black tea and Pu'er tea to build your bourgeois life.

内容介绍

爱茶到懂茶，只是一本书的距离。600余幅清晰大图，专家教你看懂茶汤，买到好茶，泡出香茶，品出茶味，了解茶的点点滴滴。从绿茶、红茶、普洱茶到茶道、茶艺、茶史，品出你的格调生活。

Inside





A Tasting Journey of Cocktails

Author Ouyang Zhian

Price 58.00

Pages 228

Date 2016.8

鸡尾酒赏味之旅

作 者 欧阳智安

ISBN: 暂无

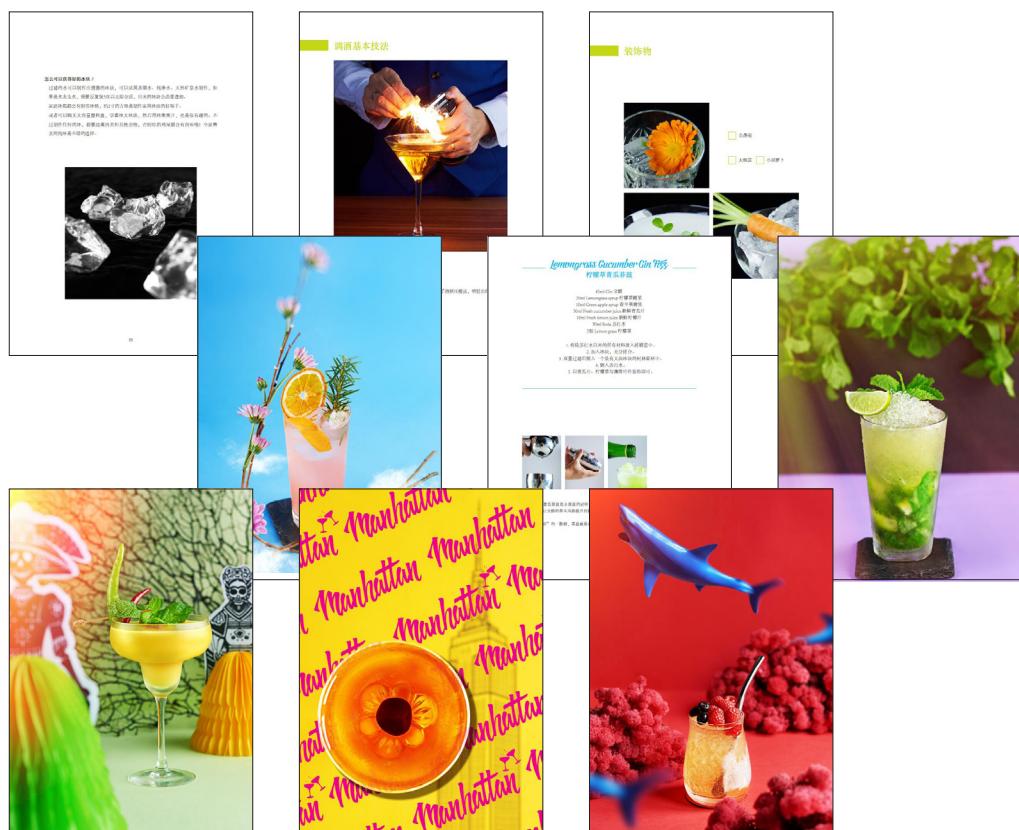
Synopsis

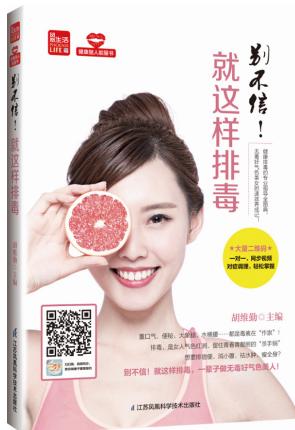
Written by Ouyang Zhian, the first Chinese world champion of flair bartending, the book offers the latest, practical and comprehensive tips in preparing cocktails. Endorsed by other bartending champions, it is a guide book for cocktail making and tasting.

内容介绍

中国第一位世界花式调酒冠军、全球创意饮品大师——欧阳智安权威之作，传授全新、实用、全面的鸡尾酒制作技巧，多名调酒冠军鼎力推荐，不可多得的鸡尾酒调制、赏味实用参考指南。

Inside





Trust Me! The Way of Detox Like This

Author Hu Weiqin

Price 36.00

Pages 252

Date 2016.3

别不信！就这样排毒

作者 胡维勤

ISBN: 978-7-5537-5523-6

Synopsis

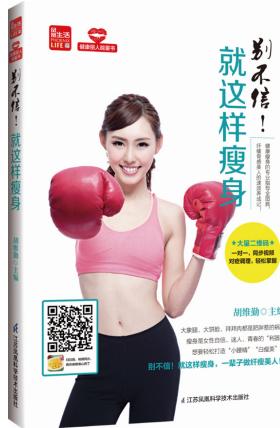
The book analyses the way to detox through meals and Chinese medicine. It introduces the way of detox diet, fruit tea detox, chines medicine detox. Let women know about the way to detox and keep health.

内容介绍

本书对排毒做了详细的分析和解读，通过饮食调养和中医保健，全方位地为女性解决排毒的诸多困惑。本书还详细介绍了饮食排毒的方法、有效排毒的花果茶、五种排毒好帮手、中医排毒法等，让女性朋友能轻松掌握排毒方法，做个无毒好气色美人！

Inside





Trust Me! The Way to Loose Weight Like This

Author Hu Weiqin

Price 36.00

Pages 224

Date 2016.3

别不信！就这样瘦身

作 者 胡维勤

ISBN: 978-7-5537-5592-2

Synopsis

The book shows women the ways to loose weight through everyday meals, exercise and Chinese medicine. This book will lead you to loose weight easily while enjoy the healthy delicious food. It also write about the reasons of fail to loose weight.

内容介绍

本书主要针对女性最为关注的瘦身知识，为读者打造一个健康苗条的自己提供全面有效的指导。本书从一日三餐的膳食制作，到蔬果汁瘦身、运动瘦身，再到中医减肥疗法的介绍，全方位阐释健康瘦身的有效方法，让读者在轻松瘦身的同时，享受健康美味。另外，在减肥误区的关键方面加以细述，为读者击溃一个个瘦身失败的原因。

Inside





Trust Me! How to Keep Ovary Healthy

Author Hu Weiqin

Price 36.00

Pages 232

Date 2016.7

别不信！女性保养子宫健康一生

作者 胡维勤

ISBN: 978-7-5537-5302-7

Synopsis

This is a book for introducing how to keep uterus healthy. From explaining the symptom of uterus and ovary to show you how to keep the common disease for women away. Keep ovary healthy, Keep a healthy life.

内容介绍

本书选择了女性关心、实用的子宫健康常识，提供呵护子宫的实用方法，包括详细的饮食调养、易操作的运动养护、经典的中医疗法和保养子宫的日常小细节等全方位的内容，让女性更综合全面地预防和解决子宫困扰。调养五脏六腑、选对养宫食物、做好护宫运动、对治子宫疾病，让你魅力倍增、气色红润、窈窕动人！

Inside





Trust Me! The Importance of Vital Energy and Blood for Women

Author Hu Weiqin

Price 36.00

Pages 236

Date 2016.3

别不信！女性养好气血美丽一生

作者 胡维勤

ISBN: 978-7-5537-5524-3

Synopsis

The book talks about how to adjust the vital energy and blood for women during the menstrual period by herbal cuisine, daily motion, self massage and etc. It includes some recipe to adjust the vital energy and blood for different illness. It also introduces the ways of having herbal cuisine, flower tea and snacks to enhance vital energy and blood.

内容介绍

根据女性生理阶段进行气血调养、药膳调理、日常调护、穴位调补，教你养好气血。本书从气血的功能及其与女性的关系开始阐释，分阶段、分疾病介绍对应的气血特点及对治食谱；并从饮食方式的调养上分别介绍药膳、零食、花茶补气血的方法；注重讲述生活中女性应注意的可调补气血的小细节。

Inside





Trust Me! How to Keep in Tune Well

Author Hu Weiqin

Price 36.00

Pages 244

Date 2016.7

别不信！内调外养，就这样活出女人味

作 者 胡维勤

ISBN: 978-7-5537-5684-4

Synopsis

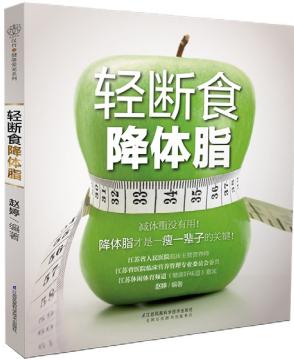
The book depends on the characteristics of all viscera, introduces several knowledges about keep in good health. It also recommends the healthy lifestyles for women and let them concentrate more on their health.

内容介绍

本书根据每个脏腑的特点,综合介绍了不同的养生知识,还挑选了目前最热的中医养生法为广大女性的身体健康保驾护航,兼顾每个生活细节,分别讲述女性应养成的良好生活习惯及运动方式,从而引导女性朋友关注自身健康。

Inside





Decrease Fat of Body

Author Zhao Ting

Price 29.80

Pages 144

Date 2016.6

轻断食降体脂

作者 赵婷

ISBN: 978-7-5537-6413-9

Synopsis

The book contains several recipes of healthy meals which can help you to decrease your fat level instead of only loosing weight. Healthy meals and detox can help you to keep fit.

内容介绍

体脂面前，体重什么都不算！减体重只治标，降体脂才治本！营养师私家亲授减肥食谱，健康进食排毒塑形，吃着吃着就瘦了的饮食减肥法！

Inside





Take Care of Breasts

Author Ge Xiaoyan
Price 32.00
Pages 176
Date 2015.12

乳房那点事儿

作 者 歌小言

ISBN: 978-7-5537-5478-9

Synopsis

This book introduces basic knowledge on breast health, breast culture throughout history, people's misunderstandings, physiological structure and breast transformation, as well as how to select brassieres. It also shares some basic methods on protecting breasts and preventing breast-related diseases.

内容介绍

本书为读者介绍了乳房的基本健康知识、从古至今的乳房文化、人们对乳房的一些误解、乳房的生理结构及其变化、胸罩和乳房的关系、如何挑选出适合自己的胸罩等，还分享了乳房的健康饮食、运动、护肤等方法，以及预防乳腺增生、乳头内陷、乳腺炎、乳腺癌等的常识和方法；全书致力于为读者塑造健康而又美丽的乳房。

Inside





How to Keep Uterus and Ovary Healthy

Author Xu Jianyang

Price 39.80

Pages 224

Date 2015.4

子宫卵巢好 气色好美到老

作 者 许建阳

ISBN: 978-7-5345-9332-1

Synopsis

This is a book for introducing how to keep uterus and ovary healthy. From explaining the symptom of uterus and ovary to show you how to keep the common disease for women away. It also explain how to solve the problem of getting fat and having pimples by taking good care of Uterus and ovary healthy.

内容介绍

This is a book about maintaining the health of the uterus and ovaries, also a book for beauty and skincare. By introducing the symptoms of the uterus and ovaries, it shows you how to keep common diseases away from women. It also explains how to solve problems like weight gain and acne by taking good care of the uterus and ovaries.

Inside



① 体中有痼疾，用三七合疗

中医认为，人体有痼疾，如月经不调、白带过多、盆腔炎等，都是由于体内有湿气，湿气久而化热，湿热伤脾，损伤脾胃功能，从而导致月经不调、白带过多、盆腔炎等疾病。中医治疗这些疾病时，常常会用到三七合疗的方法。

【材料】

三七 15g，大米 50g，白果 10g，当归 10g，白芍 10g，川芎 10g，大枣 10g，姜片 10g，水 1000ml。先将大米洗净，与三七、白果、当归、白芍、川芎、大枣一起放入砂锅中，加水煮沸后，改用小火慢炖，待米熟烂时，加入姜片，继续煮至米烂汤稠，即可服用。

151 体质调理与保养



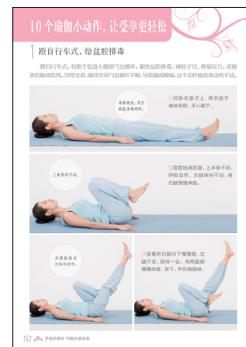
② 陈年红棗茶，补气调经

中医认为，女性体质虚寒，容易出现月经不调、白带过多、盆腔炎等问题。陈年红棗茶是一种很好的调理方法。取陈年红棗 10 枚，用开水泡开，再加入适量的红糖，煮沸后，盖上盖子，静置 1 小时，即可饮用。此茶具有补气养血、调经止痛的功效。

【材料】

陈年红棗 10 枚，红糖 10g。先将陈年红棗洗净，放入砂锅中，加水煮沸后，改用小火慢炖，待米熟烂时，加入红糖，继续煮至米烂汤稠，即可服用。

152 体质调理与保养



③ 10个瑜伽小动作，让受孕更轻松

【动作一：跪坐练习】对于体质虚弱、气血不足的女性，建议每天练习 10 分钟，有助于改善体质，提高受孕几率。

【动作二：仰卧起坐】对于体质虚弱、气血不足的女性，建议每天练习 10 分钟，有助于改善体质，提高受孕几率。

【动作三：侧身伸展】对于体质虚弱、气血不足的女性，建议每天练习 10 分钟，有助于改善体质，提高受孕几率。

153 体质调理与保养



④ 来点茶，促消化、排毒素

中医认为，体质虚寒的女性，容易出现月经不调、白带过多、盆腔炎等问题。通过中医调理，可以改善体质，同时也有助于缓解月经不调、白带过多、盆腔炎等问题。

【材料】

红枣 10 枚，鸡蛋 1 个，龙眼肉 10g。先将红枣洗净，与龙眼肉一起放入砂锅中，加水煮沸后，改用小火慢炖，待米熟烂时，加入鸡蛋，继续煮至米烂汤稠，即可服用。

154 体质调理与保养



⑤ 月经不调

月经不调是女性常见的妇科问题，中医认为，月经不调的原因有很多，如体质虚寒、气血不足、内分泌失调等。

【材料】

红枣、鸡蛋、莲子可轮流吃。红枣 10 枚，鸡蛋 1 个，莲子 10g。先将红枣洗净，与莲子一起放入砂锅中，加水煮沸后，改用小火慢炖，待米熟烂时，加入鸡蛋，继续煮至米烂汤稠，即可服用。

155 体质调理与保养



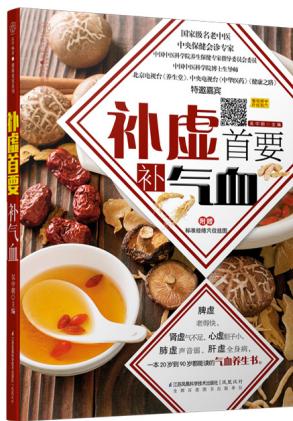
⑥ 手脚发凉的月经不调者可吃薏米

中医认为，体质虚寒的女性，容易出现月经不调、白带过多、盆腔炎等问题。

【材料】

薏米 100g，粳米 20g，桂圆肉 10g。先将薏米洗净，与粳米一起放入砂锅中，加水煮沸后，改用小火慢炖，待米熟烂时，加入桂圆肉，继续煮至米烂汤稠，即可服用。

156 体质调理与保养



The Importance of Enhance Vital Energy and Blood

Author Wu Zhongchao

Price 39.80

Pages 208

Date 2016.6

补虚首要补气血

作 者 吴中朝

ISBN: 978-7-5537-6228-9

Synopsis

The central point health specialist Wu Zhongchao wrote 50 common health problems and 1000 ways of enhancing vital energy and blood.

内容介绍

中央保健会诊专家吴中朝先生，专门写给千万气血亏虚者的“补气血”方案。50种常见身体问题，1000种补气血方法！轻松改善手脚冰凉、精神不振、失眠健忘、便秘等健康问题。

Inside





Self-healing Moxibustion

Author Wang Qicai

Price 39.80

Pages 256

Date 2015.1

Biography Secretary General of China Association for

Acupuncture and Moxibustion

Professor of Nanjing University of Chinese Medicine

Synopsis

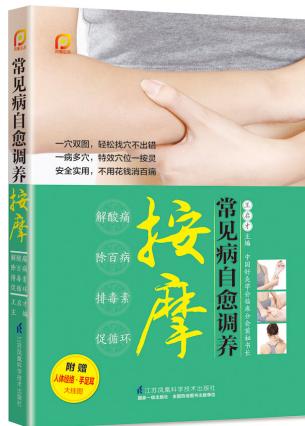
A two-yuan moxa stick gives you health and cures you disease without stepping outside door. With this book, you can cure common diseases, smooth blood channels, expel negative energy, and store positive energy.

内容简介

艾灸扫除常见病，通经络·祛寒湿·扶阳气·一身轻。两块钱买根艾条，在家就能养生祛病。超值赠送人体经络·手足耳全彩大挂图。

Inside





Self-healing Massage

Author Wang Qicai

Price 39.80

Pages 256

Date 2015.1

Biography Secretary General of China Association for Acupuncture and Moxibustion

Professor of Nanjing University of Chinese Medicine

常见病自愈调养按摩

作 者 王启才

作者简介 中国针灸学会临床分会第二、三届秘书长

中国针灸学会科普工作委员会副主任委员

南京中医药大学教授

ISBN: 978-7-5537-3484-2

Synopsis

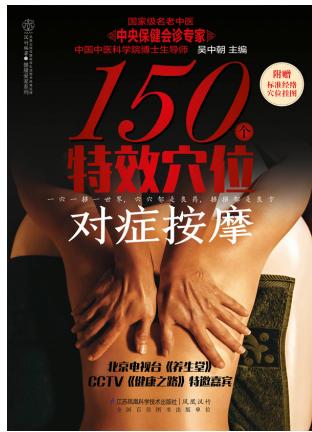
- ★ Full color printing, real demonstration.
- ★ Hundreds of clear pictures give you easy access to massage tips.
- ★ Covering all common diseases.

内容介绍

- ★ 真人全彩图示范，数百幅清晰图片，让你轻松掌握按摩诀窍。
- ★ 速查速用，上百种家庭常见病（小病小痛，妇科病、男科病、老年病、儿科病……）全都有。
- ★ 超值赠送人体经络全彩大挂图。

Inside





150 Acupuncture Points Selected Massage for Illness

Author Wu Zhongchao

Price 39.80

Pages 192

Date 2016.1

150个特效穴位对症按摩

作 者 吴中朝

ISBN: 978-7-5537-5403-1

Synopsis

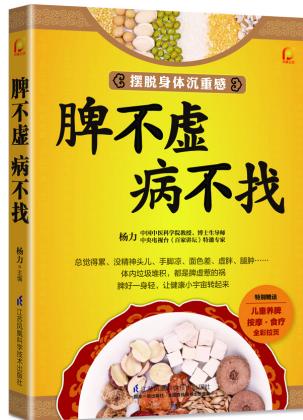
6 large colourful pictures, easy to find and massage the acupuncture points. The central point health specialist Wu Zhongchao shows you how to massage by yourself at home. You can remit the unwell was of headache, bad cold, high blood pressure, diabetes and so on by massaging the certain acupuncture point.

内容介绍

一穴配有6张大彩图，找穴快又准，用穴方法全，中央保健会诊专家吴中朝先生手把手教你在家做保健！只要一个穴位就能缓解头痛、感冒、高血压、糖尿病等所引起的不适症状，用起来方便快捷，疗效好。

Inside





A Healthy Spleen Keeps Diseases At Bay

Author Yang Li

Price 29.90

Pages 224

Date 2014.9

Biography China's chief health care expert, China Academy of Chinese Medical Sciences, doctoral supervisor

脾不虚病不找

作 者 杨力

作者简介 中国首席中医养生专家

中国中医科学院教授，博士生导师

ISBN: 978-7-5537-3288-6

Synopsis

A book that lifts the heaviness of the body. Fatigue, low spirit, cold hands and feet, pale face, puffiness, swollen legs. The unhealthy spleen is to blame. Women with unhealthy spleen age fast. While healthy spleen gives one a sense of lightness.

内容介绍

一本本书摆脱身体沉重感。总觉得累、没精神头儿、手脚凉、面色差、虚胖、腿肿……体内垃圾堆积，都是脾虚惹的祸。脾虚的女人老得快，脾好一身轻。超值赠送儿童养脾全彩拉页。

Inside



第7章 做中医推荐 22 种养脾的调理食材 151



山药羊肉汤
补血，养颜

材料：山药 500 克，羊瘦肉 500 克，大米 50 克，红糖 10 克，姜 10 克，料酒 10 毫升，盐 5 克，胡椒粉 2 克。

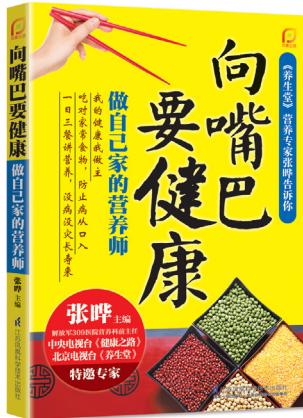
做法：

1. 山药去皮，洗净，切丁；小米淘洗干净，用温水泡 1 小时；大米淘洗干净，用温水泡 1 小时；红糖洗净，切块；姜洗净，切片；料酒、盐、胡椒粉备用。

2. 烧水入锅，加入山药、红糖、大米、姜片、料酒，大火烧开后转小火慢炖 1 小时，再加入山药继续炖 1 小时，最后加入红糖，煮至红糖溶化，关火即可。

功效：

此汤具有健脾养胃、补血养颜的功效，常服可使脸色红润，有光泽。



From Mouth to Health

Author Zhang Ye

Price 29.90

Pages 216

Date 2014.7

Biography Director of the Nutrition Department of 309 Hospital, Invited expert of CCTV *the way to health* and Beijing TV *Yang sheng tang*.

向嘴巴要健康

作者 张晔

作者简介 解放军309医院前营养科主任，中央电视台《健康之路》特邀专家，北京电视台《养生堂》特邀专家

ISBN: 978-7-5537-3123-0

Synopsis

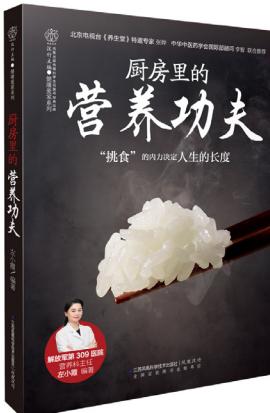
- ★ A comprehensive analysis of essential nutrients unlocks the secret of healthy eating.
- ★ Cure common diseases with differentiated healthy diets.
- ★ Over 50 healthy eating tips.

内容介绍

- ★ 全面解析身体必需的营养素，告诉您一日三餐的营养秘诀。
- ★ 推荐常见疾病的对症调理菜，传授针对男女老幼的不同保健菜。
- ★ 50余种常见食材的百分百健康吃法，只要掌握小窍门，养生就会很简单。

Inside





Nutrition in Kitchen

Author Zuo Xiaoxia
Price 39.80
Pages 240
Date 2016.3

厨房里的营养功夫

作 者 左小霞

ISBN: 978-7-5537-5734-6

Synopsis

The book introduces the nutrition of more than 200 common food materials. It contains pictures and tables, show you the nutrition knowledge of meals, which can lead you to balance the nutrition for every meal to keep healthy.

内容介绍

20年临床营养师的私家饮食营养笔记首度公开！精选200多种家常食材，作者就像聊家常一样，为你介绍各种食材的独特营养功效。一目了然的图片、表格，贴心地为你呈现基本营养学知识，一日三餐的食材搭配好就是天然“延寿丸”，饮食营养平衡补充，就能扭转慢性疾病的困局，多听营养师的话，多知道点营养学知识，就可以少敲医生的门。

Inside





Delicious Healthy Dishes

Author Yang Li

Price 29.80

Pages 168

Date 2014.7

Biography China's chief health care expert

China Academy of Chinese Medical Sciences,
doctoral supervisor

好吃养生家常菜

作者 杨力

作者简介 中国首席中医养生专家

中国中医科学院教授，博士生导师

ISBN: 978-7-5537-3289-3

Synopsis

Delicious and nutritious! Yang Li, nutrition expert from Lecture, a TV show on CCTV, teaches you how to eat delicious diets and enjoy good health! This book is suitable for the entire family.

内容介绍

餐餐滋味好，顿顿营养全！央视《百家讲坛》专家杨力教你吃美味菜肴，享健康长寿！补气血、降“三高”、防雾霾、护肾精、调月经、养颜瘦身、减压助眠、延年益寿、增强免疫力……全家皆宜。

Inside

掌握营养零损失的清洗方法

不能先切再洗

蔬菜水果切开后，细胞壁被破坏，细胞内的营养物质会流失。因此，清洗时应先洗净再切，而不是先切再洗。

4. 不要先切再洗：蔬菜水果切开后，细胞壁被破坏，细胞内的营养物质会流失。因此，清洗时应先洗净再切，而不是先切再洗。

学会健康洗涤方法

1. 读取农药残留：农药残留量在0.1~0.5%，对人体无害；在0.5%以上，可能对人体造成一定危害。

2. 削皮：有些水果（如苹果、梨等）表面有蜡质，很难洗净，所以削皮是必要的，但要注意不要削得太多，以免造成营养的浪费。

3. 用醋水浸泡：用白醋加水稀释，泡10~30分钟，能有效去除蔬菜水果表面的农药残留。

5

**养肾命脉
令人食欲大动
补益饭菜**

鸽鹑蛋

材料：鸽子肉250克，鹌鹑蛋250克，猪瘦肉150克，火腿50克，料酒、盐、味精各适量。
做法：鸽子肉洗净，切块，用料酒、盐、味精腌制；鹌鹑蛋洗净，煮熟；猪瘦肉洗净，切片；火腿切片。将鸽子肉、鹌鹑蛋、猪瘦肉、火腿同放砂锅中，加水适量，用小火慢炖，至熟，调味即成。

鸽蛋蒸鹌鹑肉

材料：鸽子肉250克，鹌鹑蛋250克，火腿50克，料酒、盐、味精各适量。
做法：鸽子肉洗净，切块，用料酒、盐、味精腌制；鹌鹑蛋洗净，煮熟；火腿切片。将鸽子肉、鹌鹑蛋、火腿同放砂锅中，加水适量，用小火慢炖，至熟，调味即成。

鸽蛋烧鹌鹑肉

材料：鸽子肉250克，鹌鹑蛋250克，火腿50克，料酒、盐、味精各适量。
做法：鸽子肉洗净，切块，用料酒、盐、味精腌制；鹌鹑蛋洗净，煮熟；火腿切片。将鸽子肉、鹌鹑蛋、火腿同放砂锅中，加水适量，用小火慢炖，至熟，调味即成。

动物中的人参

鹌鹑是一只营养价值极高的鸟，被誉为“鸟中之王”，含有丰富的蛋白质、氨基酸、维生素、矿物质等，对治疗气虚血亏、体质虚弱、贫血、营养不良、心悸失眠等。

营养与功效

热量	210卡
脂肪	12.5克
碳水化合物	11.5克
蛋白质	51.5克

搭配禁忌

与鱼肉同食	可滋阴润燥，补血养肝。
与猪肝同食	可治疗夜盲症。
与猪心同食	可治疗心悸。
与猪肚同食	可治疗虚症。
与猪腰同食	可治疗腰痛。

鹌鹑蛋

鹌鹑蛋营养价值很高，含有丰富的蛋白质、氨基酸、维生素、矿物质等，对治疗气虚血亏、体质虚弱、贫血、营养不良、心悸失眠等。

营养补充手册

银杏雪耳烧鹌鹑蛋

材料：鹌鹑肉250克，火腿50克，银杏肉50克，料酒、盐、味精各适量。

做法：鹌鹑肉洗净，切块，用料酒、盐、味精腌制；银杏肉洗净，切片；火腿切片。将鹌鹑肉、银杏肉、火腿同放砂锅中，加水适量，用小火慢炖，至熟，调味即成。

香菇烧鸽蛋

材料：水发香菇200克，鸽蛋10个，料酒、盐、味精、葱姜丝各适量。

做法：鸽蛋洗净，剥壳，入沸水焯一下，捞出，备用；香菇洗净，切片；葱姜丝切末。将鸽蛋、香菇、葱姜丝同放砂锅中，加水适量，用小火慢炖，至熟，调味即成。

中医治疗手册

月经不调

材料：当归30克，阿胶15克，白芍15克，川芎15克，甘草15克，红糖30克。

饮食调养

血虚

当归、白芍、熟地、阿胶、川芎、甘草、红糖。

气滞血瘀

当归、白芍、川芎、熟地、阿胶、川芎、甘草、红糖。

少阳或寒凝

当归、川芎、熟地、阿胶、白芍、川芎、红糖。

湿寒

当归、白芍、川芎、熟地、阿胶、川芎、红糖。

瘀血

当归、白芍、川芎、熟地、阿胶、川芎、红糖。

痰湿

当归、白芍、川芎、熟地、阿胶、川芎、红糖。

湿热

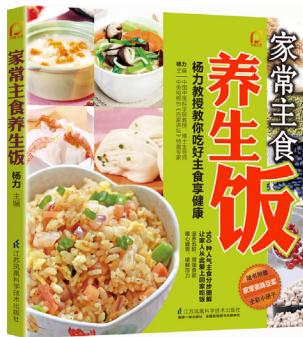
当归、白芍、川芎、熟地、阿胶、川芎、红糖。

瘀热

当归、白芍、川芎、熟地、阿胶、川芎、红糖。

湿热瘀热

当归、白芍、川芎、熟地、阿胶、川芎、红糖。



Healthy Food Everyday

Author Yang Li

Price 29.80

Pages 168

Date 2015.1

Biography China's chief health care expert

China Academy of Chinese Medical Sciences, doctoral supervisor

家常主食养生饭

作 者 杨力

作者简介 中国首席中医养生专家

中国中医科学院教授，博士生导师

ISBN: 978-7-5537-3775-1

Synopsis

Professor Yang Li teaches you how to make noodles, steamed buns, fried rice, rice noodles, sushi, and other 100 kinds of main dishes widely welcomed.

内容介绍

著名中医杨力教授教您吃对主食享健康！面条、包子、炒饭、米粉、寿司等100余种超人气主食分步图解，新手主妇也能轻松变身巧厨娘！附赠《家常美味豆浆》小册子）。

Inside

调制馅料 包子和饺子的核心步骤

饺子、包子、包子等面点，除了制作面团，馅儿是最重要的部分。不同的馅料决定了食物具有不同的风味，而生冷的馅，特别容易生虫变质，因此平时在制作馅料时，分为熟馅和生馅两种，我们以需要生馅和熟馅为例，来具体讲解。

韭菜虾仁饺子馅

材料：韭菜 150 克，虾肉 150 克，鲜瘦肉 150 克，葱姜适量，淀粉适量。

步骤：

- 将虾仁洗净，切成 0.5 厘米左右的丁。
- 将瘦肉洗净，剁成肉末。
- 将葱姜洗净，切碎。
- 将瘦肉末、盐、味精、五香粉、葱姜末、淀粉、油放入盆中，搅拌均匀，再加入虾仁，搅拌均匀。
- 将虾仁加少量油腌制 10 分钟。
- 韭菜择洗干净，切碎。
- 将瘦肉末、盐、味精、五香粉、葱姜末、淀粉、油放入盆中，搅拌均匀，再加入虾仁，搅拌均匀。

调制馅料 包子和饺子的核心步骤

材料：面粉 250 克，酵母 3 克，温水 150 克，红糖 10 克。

步骤：

- 将酵母和红糖混合均匀，倒入温水中，静置 10 分钟。
- 将红糖水倒入面粉中，揉成面团。
- 将面团揉至光滑，分成 10 份。
- 将每一份面团擀成圆形，包入馅料，捏紧收口。
- 将中火包入馅料，一手托着面皮，另一手将馅料塞进面皮中，用筷子封口，再用牙签扎一下。
- 将包好的包子放入蒸锅中，大火蒸开后，关火盖上盖，蒸 10 分钟。

酱油炒饭 调节血脂水平

材料：米饭 150 克，红椒 100 克，黄椒 100 克，红尖椒 1 个。

步骤：

- 红椒洗净切丁，红尖椒洗净切丝，备用。
- 红尖椒洗净切丁，备用。
- 大米饭中加入适量清水，用手抓匀。
- 锅内倒油烧热，加入葱白段翻炒 1 分钟。
- 放入红尖椒炒 3 分钟。
- 放入黄椒炒 3 分钟，再加入红头椒炒 2 分钟，最后撒上葱花即可。

过桥米线 补充维生素

材料：米线 150 克，熟肉 50 克，熟青菜 50 克，熟豆芽 50 克。

步骤：

- 将熟肉洗净，切丝。
- 将熟青菜洗净，切段。
- 将熟豆芽洗净，切段。
- 将熟米线煮熟，捞出。
- 将熟米线放入碗中，加入熟肉丝、熟青菜、熟豆芽、高汤等，即刻食用。

番茄鲜虾意面 调节血压、降脂

材料：意大利面 300 克，熟蛋 50 克，熟青菜 50 克。

步骤：

- 将熟蛋洗净，剥壳，切碎。
- 将熟青菜洗净，切段。
- 将熟意大利面煮熟，捞出。
- 将熟意大利面放入碗中，加入熟蛋、熟青菜、熟番茄，拌匀。
- 将熟意大利面放入碗中，加入熟蛋、熟青菜、熟番茄，拌匀。
- 将熟意大利面放入碗中，加入熟蛋、熟青菜、熟番茄，拌匀。
- 将熟意大利面放入碗中，加入熟蛋、熟青菜、熟番茄，拌匀。





Folk Prescription with Magical Effects

Author Zhang Ye

Price 29.90

Pages 240

Date 2014.3

Biography Director of the Nutrition Department of 309 Hospital, Member of China Nutrition Society, Best seller in the field of health and nutrition.

小偏方大功效·中老年病痛全跑掉

作者 张晔

作者简介 解放军309医院前营养科主任，中国营养学会会员，保健与营养领域的畅销书作者

ISBN: 978-7-5537-2719-6

Synopsis

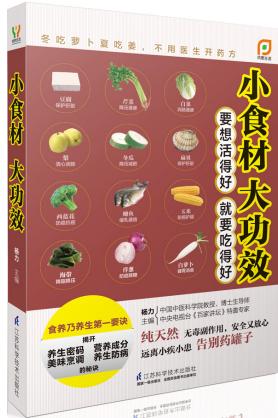
Small folk prescription passed down from our ancestors, from the original material of food, is safe, effective and economical. Small folk prescription can solve hypertension, insomnia, stomachache, backache, ulcers, constipation, etc.

内容介绍

老祖宗传下来的小偏方，源自食材，安全管用又省钱，解决高血压、失眠、老胃病、腰酸背痛、口腔异味、口腔溃疡、便秘…超值赠送《24节气应季食物速查》。

Inside





Small Diet, Big Effect

Author Yang Li

Price 29.90

Pages 240

Date 2014.3

Biography China's chief health care expert

China Academy of Chinese Medical Sciences, doctoral supervisor

小食材大功效

作 者 杨力

作者简介 中国首席中医养生专家

中国中医科学院教授，博士生导师

ISBN: 978-7-5537-1773-9

Synopsis

Uncover the secrets of health, nutrition, delicious cooking, and disease prevention.

- ★ Know what you eat: the nutrients and health effects of over 80 common food.
- ★ Practical, scientific and easy: a new way to lower blood pressure with healthy eating.
- ★ 91 practical and effective tips, full color printing

内容介绍

揭开养生密码、营养成分、美味烹调、养生防病的秘诀。

- ★ 80 余种常见食材的营养成分、养生功效，吃得明白+ 吃得放心！
- ★ 突破食物降压新方法，实用、科学、轻松降血压。
- ★ 全彩图精美印刷，91 个速查实用小偏方，一用就有效。

Inside





Kidney First

Author Yang Li

Price 29.90

Pages 224

Date 2014.3

Biography China's chief health care expert

China Academy of Chinese Medical Sciences, doctoral supervisor

养生先养肾：肾强一倍，人活百岁

作者 杨力

作者简介 中国首席中医养生专家

中国中医科学院教授，博士生导师

ISBN: 978-7-5537-2720-2

Synopsis

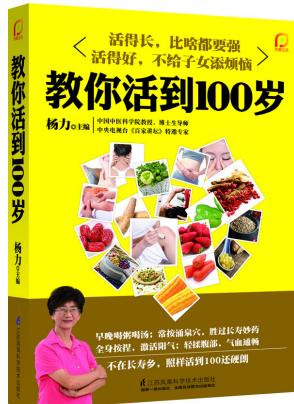
Replenishing kidney the wrong way will do you more harm than good. Hundreds of simple and effective tips on nourish your kidney. There is always one for you, be you man or woman, young, middle-aged or elderly.

内容介绍

肾虚就要补，补错更伤身。上百种简便、有效的养肾妙招，不管你是男人、女人、青年人、中年人、老年人……都能找到。食疗养肾，穴位按摩养肾，两性闺房养肾，中药养肾，运动养肾，应有尽有。

Inside





Living Healthy to 100 Years Old

Author Yang Li

Price 39.80

Pages 168

Date 2014.11

Biography China's chief health care expert

China Academy of Chinese Medical Sciences, doctoral supervisor

教你活到100岁

作 者 杨力

作者简介 中国首席中医养生专家

中国中医科学院教授，博士生导师

ISBN: 978-7-5537-3584-9

Synopsis

In this book, TCM Professor Yang Li teaches you how to be health and longevity from several aspects, such as diet, sleep, exercise, acupuncture point, and how to treat with common disease.

内容介绍

本书从饮食、睡眠、运动、穴位、老年常见病等与健康长寿攸关的几个方面出发，结合中老年人的身体状况，中医教授杨力教你如何健康活到100岁。

Inside





What to Eat and What Not to Eat: A Quick Guide to Healthy Diet

Author Yang Li

Price 32.80

Pages 240

Date 2014.6

Biography China's chief health care expert

China Academy of Chinese Medical Sciences, doctoral supervisor

对症养生饮食宜忌速查全书

作 者 杨力

作者简介 中国首席中医养生专家

中国中医科学院教授，博士生导师

ISBN: 978-7-5537-3021-9

Synopsis

For the same food, it can be the cure, it can be the poison. Three healthy meals a day keeps the doctor far away.

内容介绍

同样的食材，你吃是补药，他吃是毒药。各种搭配宜忌，这里都有！特别赠送《常见食材搭配宜忌》全彩拉页。吃好每天3顿饭，选对吃对不生病。

Inside



痛经

许多女性在月经期间有特别会感到痛的时段，虽然也有少部分男性，但是男性会感到的不适，往往是因为体质不同，或者是生活习惯、工作压力大、精神状态不好等原因造成的。

禁忌

1. 避免寒凉之品，不能过食生冷食物。
2. 避免高脂高油之品，以免影响血液循环。
3. 避免辛辣刺激之品，以免影响子宫收缩。
4. 避免烟酒，可以适当饮用温水。
5. 避免过咸之品，以免影响体内水分代谢。
6. 避免过酸之品，以免影响钙的吸收。
7. 避免过甜之品，以免影响胰岛素的分泌。
8. 避免过咸之品，以免影响胰岛素的分泌。
9. 避免过酸之品，以免影响钙的吸收。
10. 避免过甜之品，以免影响胰岛素的分泌。

推荐

1. 避免寒凉之品，不能过食生冷食物。
2. 避免高脂高油之品，以免影响血液循环。
3. 避免辛辣刺激之品，以免影响子宫收缩。
4. 避免烟酒，可以适当饮用温水。
5. 避免过咸之品，以免影响体内水分代谢。
6. 避免过酸之品，以免影响钙的吸收。
7. 避免过甜之品，以免影响胰岛素的分泌。
8. 避免过咸之品，以免影响胰岛素的分泌。
9. 避免过酸之品，以免影响钙的吸收。
10. 避免过甜之品，以免影响胰岛素的分泌。

禁忌

1. 避免寒凉之品，不能过食生冷食物。
2. 避免高脂高油之品，以免影响血液循环。
3. 避免辛辣刺激之品，以免影响子宫收缩。
4. 避免烟酒，可以适当饮用温水。
5. 避免过咸之品，以免影响体内水分代谢。
6. 避免过酸之品，以免影响钙的吸收。
7. 避免过甜之品，以免影响胰岛素的分泌。
8. 避免过咸之品，以免影响胰岛素的分泌。
9. 避免过酸之品，以免影响钙的吸收。
10. 避免过甜之品，以免影响胰岛素的分泌。

推荐

1. 避免寒凉之品，不能过食生冷食物。
2. 避免高脂高油之品，以免影响血液循环。
3. 避免辛辣刺激之品，以免影响子宫收缩。
4. 避免烟酒，可以适当饮用温水。
5. 避免过咸之品，以免影响体内水分代谢。
6. 避免过酸之品，以免影响钙的吸收。
7. 避免过甜之品，以免影响胰岛素的分泌。
8. 避免过咸之品，以免影响胰岛素的分泌。
9. 避免过酸之品，以免影响钙的吸收。
10. 避免过甜之品，以免影响胰岛素的分泌。

禁忌

1. 避免寒凉之品，不能过食生冷食物。
2. 避免高脂高油之品，以免影响血液循环。
3. 避免辛辣刺激之品，以免影响子宫收缩。
4. 避免烟酒，可以适当饮用温水。
5. 避免过咸之品，以免影响体内水分代谢。
6. 避免过酸之品，以免影响钙的吸收。
7. 避免过甜之品，以免影响胰岛素的分泌。
8. 避免过咸之品，以免影响胰岛素的分泌。
9. 避免过酸之品，以免影响钙的吸收。
10. 避免过甜之品，以免影响胰岛素的分泌。

推荐

1. 避免寒凉之品，不能过食生冷食物。
2. 避免高脂高油之品，以免影响血液循环。
3. 避免辛辣刺激之品，以免影响子宫收缩。
4. 避免烟酒，可以适当饮用温水。
5. 避免过咸之品，以免影响体内水分代谢。
6. 避免过酸之品，以免影响钙的吸收。
7. 避免过甜之品，以免影响胰岛素的分泌。
8. 避免过咸之品，以免影响胰岛素的分泌。
9. 避免过酸之品，以免影响钙的吸收。
10. 避免过甜之品，以免影响胰岛素的分泌。

儿童

儿童生长发育快，需要大量的营养物质，因此，家长要特别注意孩子的饮食，保证孩子能够健康成长。

禁忌

1. 避免寒凉之品，不能过食生冷食物。
2. 避免高脂高油之品，以免影响血液循环。
3. 避免辛辣刺激之品，以免影响子宫收缩。
4. 避免烟酒，可以适当饮用温水。
5. 避免过咸之品，以免影响体内水分代谢。
6. 避免过酸之品，以免影响钙的吸收。
7. 避免过甜之品，以免影响胰岛素的分泌。
8. 避免过咸之品，以免影响胰岛素的分泌。
9. 避免过酸之品，以免影响钙的吸收。
10. 避免过甜之品，以免影响胰岛素的分泌。

推荐

1. 避免寒凉之品，不能过食生冷食物。
2. 避免高脂高油之品，以免影响血液循环。
3. 避免辛辣刺激之品，以免影响子宫收缩。
4. 避免烟酒，可以适当饮用温水。
5. 避免过咸之品，以免影响体内水分代谢。
6. 避免过酸之品，以免影响钙的吸收。
7. 避免过甜之品，以免影响胰岛素的分泌。
8. 避免过咸之品，以免影响胰岛素的分泌。
9. 避免过酸之品，以免影响钙的吸收。
10. 避免过甜之品，以免影响胰岛素的分泌。

禁忌

1. 避免寒凉之品，不能过食生冷食物。
2. 避免高脂高油之品，以免影响血液循环。
3. 避免辛辣刺激之品，以免影响子宫收缩。
4. 避免烟酒，可以适当饮用温水。
5. 避免过咸之品，以免影响体内水分代谢。
6. 避免过酸之品，以免影响钙的吸收。
7. 避免过甜之品，以免影响胰岛素的分泌。
8. 避免过咸之品，以免影响胰岛素的分泌。
9. 避免过酸之品，以免影响钙的吸收。
10. 避免过甜之品，以免影响胰岛素的分泌。

推荐

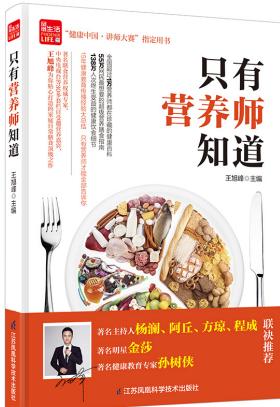
1. 避免寒凉之品，不能过食生冷食物。
2. 避免高脂高油之品，以免影响血液循环。
3. 避免辛辣刺激之品，以免影响子宫收缩。
4. 避免烟酒，可以适当饮用温水。
5. 避免过咸之品，以免影响体内水分代谢。
6. 避免过酸之品，以免影响钙的吸收。
7. 避免过甜之品，以免影响胰岛素的分泌。
8. 避免过咸之品，以免影响胰岛素的分泌。
9. 避免过酸之品，以免影响钙的吸收。
10. 避免过甜之品，以免影响胰岛素的分泌。

禁忌

1. 避免寒凉之品，不能过食生冷食物。
2. 避免高脂高油之品，以免影响血液循环。
3. 避免辛辣刺激之品，以免影响子宫收缩。
4. 避免烟酒，可以适当饮用温水。
5. 避免过咸之品，以免影响体内水分代谢。
6. 避免过酸之品，以免影响钙的吸收。
7. 避免过甜之品，以免影响胰岛素的分泌。
8. 避免过咸之品，以免影响胰岛素的分泌。
9. 避免过酸之品，以免影响钙的吸收。
10. 避免过甜之品，以免影响胰岛素的分泌。

推荐

1. 避免寒凉之品，不能过食生冷食物。
2. 避免高脂高油之品，以免影响血液循环。
3. 避免辛辣刺激之品，以免影响子宫收缩。
4. 避免烟酒，可以适当饮用温水。
5. 避免过咸之品，以免影响体内水分代谢。
6. 避免过酸之品，以免影响钙的吸收。
7. 避免过甜之品，以免影响胰岛素的分泌。
8. 避免过咸之品，以免影响胰岛素的分泌。
9. 避免过酸之品，以免影响钙的吸收。
10. 避免过甜之品，以免影响胰岛素的分泌。



The Facts Only Nutritionist Knows

Author Wang Xufeng

Price 39.80

Pages 216

Date 2015.6

Only Nutritionists Know

作者 王旭峰

ISBN: 978-7-5537-3995-3

Synopsis

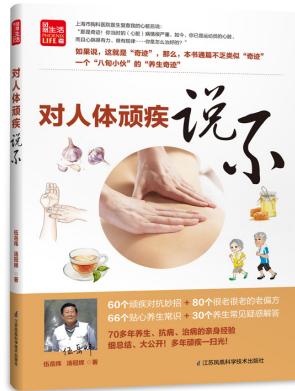
From the aspects of diet, lifestyle, sports, diseases, different groups of people, this book thoroughly expounds how to eat nutritionally and healthily. With concepts of nutrition and dietary plan, it is the best diet guide for your family.

内容介绍

从饮食，到生活、运动，到疾病、人群，一书讲透吃对营养、吃出健康的生活经验，是全球千百万人都在践行的营养理念与膳食方案，是写给各个家庭的最佳膳食速查指南。

Inside





Keep the Chronic Disease Away
Author Wu Yuewei Tang Guanhui
Price 32.00
Pages 228
Date 2016.2

对人体顽疾说不
作者 伍岳炜 汤冠辉
ISBN: 978-7-5537-5634-9

Synopsis

This book contains a lot of folk prescriptions, ancient prescriptions, Chinese prescriptions and etc. for different disease. It introduces 60 ways to keep the diseases away.

内容介绍

本书是集偏方、验方、古方、中医疗法、对症食疗、运动疗法为一体的保健百科，是作者70多年养生、抗病亲身经验的大集解！包括80个全家人适用的老偏方！60个顽疾对抗高招！能用一辈子的家庭养生治病必备宝典，告诉你与顽疾对着干的强大智慧！

Inside

Page 1: 胃炎
1. 饮食禁忌：避免辛辣、油炸、过于油腻的食物，如肥肉、油炸食品、生冷、刺激性食物，以免加重胃部负担。
2. 避免烟酒：烟酒会刺激胃黏膜，导致胃酸分泌增加，加重炎症。
3. 避免过量摄入咖啡、浓茶、碳酸饮料等，以免刺激胃黏膜。
4. 避免过度劳累：过度劳累会降低胃黏膜的自我修复能力。
Page 2: 胃酸反流
1. 饮食禁忌：避免辛辣、油炸、过于油腻的食物，如肥肉、油炸食品、生冷、刺激性食物，以免加重胃部负担。
2. 避免烟酒：烟酒会刺激胃黏膜，导致胃酸分泌增加，加重炎症。
3. 避免过量摄入咖啡、浓茶、碳酸饮料等，以免刺激胃黏膜。
4. 避免过度劳累：过度劳累会降低胃黏膜的自我修复能力。
Page 3: 胃痛
1. 饮食禁忌：避免辛辣、油炸、过于油腻的食物，如肥肉、油炸食品、生冷、刺激性食物，以免加重胃部负担。
2. 避免烟酒：烟酒会刺激胃黏膜，导致胃酸分泌增加，加重炎症。
3. 避免过量摄入咖啡、浓茶、碳酸饮料等，以免刺激胃黏膜。
4. 避免过度劳累：过度劳累会降低胃黏膜的自我修复能力。
Page 4: 胃胀
1. 饮食禁忌：避免辛辣、油炸、过于油腻的食物，如肥肉、油炸食品、生冷、刺激性食物，以免加重胃部负担。
2. 避免烟酒：烟酒会刺激胃黏膜，导致胃酸分泌增加，加重炎症。
3. 避免过量摄入咖啡、浓茶、碳酸饮料等，以免刺激胃黏膜。
4. 避免过度劳累：过度劳累会降低胃黏膜的自我修复能力。



Dispeuing Cold

Author Yang Li
Price 29.9
Pages 224
Date 2015.7

祛寒除病根

作 者 杨力

ISBN: 978-7-5537-4628-9

Synopsis

The book introduces several ways to dispelling cold, 20 kinds of disease caused by body cold state, and ways to keep warm for 3 types of people who are afraid of cold. The book is rich in content as well as contains many pictures.

内容介绍

如果你是女性，你是不是经常畏寒怕冷，手脚冰凉，痛经宫寒，气色也差？总是提不起精神，熬夜过后昏昏沉沉完全不能工作？孩子体质差，反复感冒、高烧不退？中老年人，尤其是老年人，阳气不足，尤其怕过冬天，感觉肿痛……其实这些都是体内寒气惹的祸！

这本书中从6大方面解析体寒形成因素，20种体寒疾病全面分析，3类怕寒人群重点防寒攻略，4类几十种祛寒方法详细图解，内容丰富而全面，配以大量的图片，轻松驱除寒气，小病不反复，大病不沾身。

Inside





Heal Knee Pain

Author Zhang Fu

Price 39.8

Pages 260

Date 2016.5

终结膝痛

作 者 张付

ISBN: 978-7-5537-5607-3

Synopsis

This book is a collaborative work of experts in strength, body building, rehabilitation training and sports medicine. It is a manual for knee protection, functional training and injury recovery, offering practical and comprehensive guidance for athletes. The writer intends to share his own experience of healing knee pain with readers.

内容介绍

力量、体能、体形、康复训练专家与运动医学专家的鼎力之作，膝关节保健、功能性训练与伤后康复训练手册，实用、全面的运动者有效护膝指南！作者以亲身经历与万千读者一起见证“终结膝痛”！

Inside

2.1 了解膝关节的结构与常见伤

三、膝关节的韧带结构

膝关节的韧带分为前交叉韧带、后交叉韧带、内侧副韧带和外侧副韧带。前交叉韧带起于股骨内上髁，止于胫骨外踝，后交叉韧带起于股骨外上髁，止于胫骨内踝。内侧副韧带起于股骨内上髁，止于胫骨内踝，外侧副韧带起于股骨外上髁，止于胫骨外踝。

2.2 背部肌肉训练

三、背部肌肉训练

● 仰卧起坐与深蹲拉伸练习：仰卧起坐时，收紧腹部，感受背部肌肉的收缩；深蹲拉伸时，感受背部肌肉的拉伸。

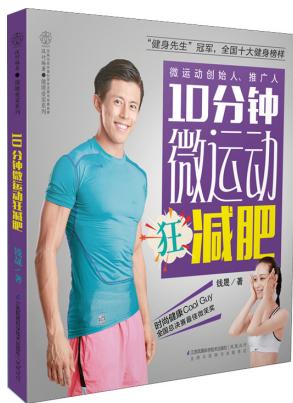
2.3 动态虐腿—杠铃硬拉

四、动态虐腿—杠铃硬拉

● 动态虐腿：采用双手握杠，重心向下，感受腿部力量，感受臀部力量与核心力量的协调。

2.4 登山者健膝技术动作

一、登山者健膝技术动作



10 Minutes Micro Motion to Loose Weight

Author Qian Sheng

Price 36.00

Pages 138

Date 2015.10

10分钟微运动狂减肥

作 者 钱晟

ISBN: 978-7-5537-5311-9

Synopsis

Wrote by Qian Sheng, who is the founder, extension worker, national final 'smile award' winner, champion of 'Mr. Fitness' and one of the 10 best examples within China. Stretching whole body muscles to get a fit body.

内容介绍

微运动创始人、推广人，时尚健康Cool Guy全国总决赛最佳微笑奖得主，“健身先生”冠军、全国十大健身榜样钱晟先生倾情打造。拉伸全身上下的肌肉，恢复苗条有型的美丽身材。

Inside



久坐发胖怎么破

随着科技的发展，越来越多的人们开始过上了久坐的生活，长时间的久坐不仅会带来一些身体上的不适感，更重要的是它会严重影响我们的体质，增加肥胖的风险。那么我们应该如何才能避免久坐呢？下面就为大家介绍一些有效的锻炼方法。

1 几类常见坐姿

以下是一些常见的久坐姿态，人们在办公时、在家时、外出时常常会用到。如果你发现自己经常用到其中一种久坐姿态，那就需要注意了，长期保持一种久坐姿态会对你的身体健康造成影响。所以建议大家尝试不同的坐姿，以达到更好的锻炼效果。

1. 长时间低腰坐：长时间低腰坐是现代生活中的一种常见坐姿，尤其对于上班族来说，长时间低腰坐会导致腰椎受压过大，从而引起腰痛、背痛等不适症状，严重者甚至会出现椎间盘突出症。为了避免这种情况发生，建议大家选择合适的椅子，并且每隔一段时间就起来活动一下。

2. 长时间高腰坐：

长时间高腰坐是指人们在工作中长时间保持头部高于胸部的状态，这种坐姿容易导致颈部和背部肌肉过度紧张，从而引起颈椎病、腰椎病等。



3 挺胸收腹，少吃零食！

随着生活水平的提高，“白领族”、“IT族”越来越多，久坐成为他们生活中的一部分。然而久坐不仅会让人变得越来越胖，还会对身心健康造成影响。因此，建议大家在工作之余适当运动，比如做做瑜伽、散步等，来缓解久坐带来的不适。

4 小学生坐姿

因为孩子身体发育还不完全，很容易养成不良的坐姿习惯。而家长们在教育孩子时，往往会忽略这一点。为了让孩子们养成良好的坐姿习惯，家长应该从小培养孩子的坐姿意识，教育孩子正确的坐姿，帮助他们形成良好的生活习惯。

希望这些小贴士能帮到你。

保护肩颈，美化肩颈线条！

01 托腮提颈！

双手托腮，轻柔地靠在椅背上，轻轻向后仰头，感受肩颈的拉伸。



1

02 凡手插腰，美化腰线！

双手叉腰，自然挺直，感受腰线的拉伸。



2

03 弯腰提臀，美化臀线！

弯腰提臀，感受臀部的收紧。



3

04 侧身转腰，美化腰线！

侧身转腰，感受腰线的拉伸。



4

放松腰带，享受悠闲时光。



02 抬头咬牙闭嘴！

缓解酸痛消颈纹！

1. 安静打坐，与自然接触。先静坐于瑜伽垫上，然后抬起头部，咬住牙齿，闭住嘴巴，同时深吸一口气，然后慢慢吐出。

2. 调整呼吸，每次吸气时吸足空气，每次呼气时呼尽空气。

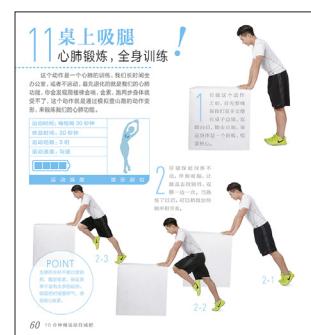
3. 放松肩膀，放松颈部。

4. 放松面部。

POINT

通过头部的抬升，可以有效改善头部血液循环，缓解面部疲劳，同时也有助于消除面部皱纹。

25



11 桌上吸腿！

心肺锻炼，全身训练！

这个动作是一个核心的训练。我们每天固定时间做这个动作，可以有效锻炼心肺功能，同时也可以锻炼腰部肌肉，帮助我们塑造良好的身材。

1. 穿紧身衣，系好腰带，站稳脚跟，将膝盖屈膝向上弯曲，吸气时膝盖向胸前靠拢，呼气时膝盖向后伸展，含胸，抬高背部挺直，收紧腹部。

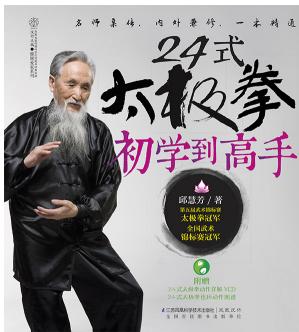
2. 反复练习，直到膝盖能轻松地触碰到桌面。

POINT

通过膝盖向胸前靠拢，可以帮助锻炼腹部肌肉，同时也可以锻炼腿部肌肉。

60





24 Pattern Tai Chi- From Beginner to Master

Author Qiu Huifang

Price 39.80

Pages 144

Date 2014.10

24式太极拳初学到高手

作 者 邱慧芳

ISBN: 978-7-5537-3593-1

Synopsis

24-pattern Tai Chi is easy to learn and it include the essence of all important things. This book wrote by the champion of Wushu championships for 5 periods m, Qiu Huifang. And recommend by Li Deyin, Wu Dong who are the Tai Chi master. It include the basic technics to master level Tai Chi knowledge, which can let everyone open the door of the Tai Chi World.

内容介绍

24 式太极拳简练易学，浓缩了太极拳的精华，本书由五届武术锦标赛太极拳冠军邱慧芳执笔，太极宗师李德印、武冬倾力推荐，技法、心法、心得，从基础到精通一本搞定，让每个人都可以即刻开启太极人生。

Inside





24 Pattern Tai Chi Picture Book

Author Qiu Huifang

Price 20.00

Pages 72

Date 2014.10

24式太极拳连环图谱

作者 邱慧芳

ISBN: 978-7-5537-3592-4

Synopsis

Mainly presented by pictures and few words by the champion of Wushu championships Qiu Huifang. All the movement are clear which can make sure to show the correct motion. In addition, there is a free light disk that includes the whole manoeuvre with explanation. It makes the study easier.

内容介绍

图大、字少,由世界武术锦标赛太极拳冠军邱慧芳亲自指导,动作连贯,手部、脚步移动方位清晰明了,保证了动作的准确性;另外,本书赠送了画面清晰的光盘,不仅有整套拳法的演练,还有分解动作的点评,易错动作的规避,易学易懂。

Inside





Chen Style Tai Chi- From Beginners to Masters

Author Chen Yibing

Price 39.80

Pages 156

Date 2016.5

陈式太极拳初学到高手

作者 陈以斌

ISBN: 978-7-5537-5521-2

Synopsis

Video presented by Chen YiBin— the prentice of national Tai Chi master Chen XiaoXing. It contains 32 patterns of Tai Chi, lead you to exercise and enjoy the life.

内容介绍

国际太极拳大师陈小星入室弟子陈以斌亲身示范太极拳视频，扫码即看。陈式太极拳第十二代正宗传人，2013年受文化部、外交部、体育总局邀请天安门广场太极拳大型表演活动者和太极文化传播者！好功夫自有万钧之力，32个精华太极拳招式。既可锻炼身体，又能修身养性！

Inside





Minimalist Taiji: Three Minutes Everyday for Good Health

Author Li Zhangzhi

Price 28.00

Pages 96

Date 2015.6

极简太极：3分钟赶走疲劳

作 者 李章智

ISBN: 978-7-5537-3125-4

Synopsis

The book breaks the established impression of Taiji, showing us that Taiji is not a complex senior game. The minimalist Taiji introduced in this book is redesigned by author on the basis of traditional Taiji catering to the needs of modern people.

内容介绍

随时随地就能做的经典太极小动作，帮你快速扫除日常身体的所有不适！显著改善现代人大病小痛：头痛，肩膀僵硬，腕关节疼痛，下肢酸胀，颈部僵硬，眼睛酸痛，情绪困扰，鼻子过敏，胃痛，高血压，肥胖……

Inside





Series of the National Zoological Museum of China for Wildlife Ecology and Conservation: Animal Evolution

Author Huang Chengming

Price 60.00

Pages 136

Date 2015

中国野生动物生态保护系列 国家动物博物馆精品研究·动物进化

作者 黄乘明

ISBN: 978-7-5537-2746-2

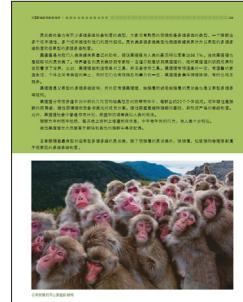
Synopsis

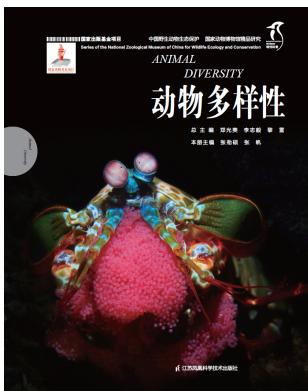
In this book, Prof. Huang Chengming introduces the general knowledge about the evolution, especially the origin of animals, the history of evolution, evolutionary processes, and adaptation.

内容介绍

对生命溯源的好奇，对生物演化的追问，是一个永恒而古老并充满诱惑的话题，让人魂牵梦萦，心驰神往。本书以清新简洁的文笔，将这样的进化过程描绘得深入浅出，展现的生态画面栩栩如生。书中的内容使我们相信，生物的进化永远是一个生机勃勃的、令人兴奋不已的领域。作者成功地带给我们阅读本书乐趣的同时，还带给我们许多有意思生物进化的知识。

Inside





Series of the National Zoological Museum of China for Wildlife Ecology and Conservation: Animal Diversity

Author Zhang Jinshuo, Zhang Fan

Price 98.00

Pages 224

Date 2015

中国野生动物生态保护系列

国家动物博物馆精品研究·动物多样性

作者 张劲硕 张帆

ISBN: 978-7-5537-0786-0

Synopsis

This book addresses major themes in biological diversity, and reviews new research results in taxonomy in each phyla. Many new discoveries are the first time to spread to Chinese readers, who may know the general principles of evolution, ecology, classification, systematics, and animal body plans. Then readers delve into the taxonomy and general biology of all groups of animals. The census of each groups, not only phylum, but orders, families, and even species and subspecies are quite new to science.

内容介绍

本书使用目前国际上最新的、最权威的动物分类研究成果，将所有动物界中的各大门类作了系统的归纳和厘定，其中的各类群，例如纲、目、科等级别的最新变化和成果充分地反映在本书之中，是目前为止国内对所有动物的多样性研究最新的总结。

Inside





Series of the National Zoological Museum of China for Wildlife Ecology and Conservation: Invertebrates

Author Mengkai Bayier

Price 95.00

Pages 216

Date 2015

中国野生动物生态保护系列

国家动物博物馆精品研究 · 无脊椎动物

作 者 孟凯巴依尔

ISBN: 978-7-5537-2248-6

Synopsis

A concise introduction to biology is provided by the author, Mr. Mengkai Bayier, who is in charge of the management of the collection of invertebrates at the museum. Most chapters in this book are supposed to focus on basic features of invertebrates.

内容介绍

无脊椎动物是背侧没有脊柱的动物，其种类数占动物总种类数的95%。它们是动物的原始形式。无脊椎动物在我们的生活中非常常见，大到大王乌贼，小到寄生蛔虫，但人们对它们了解多少呢？它们怎样影响着人类的生活？本书将为读者展示庞大的无脊椎动物世界。

Inside





Series of the National Zoological Museum of China for Wildlife Ecology and Conservation: Insects

Author Liang Hongbin

Price 60.00

Pages 152

Date 2015

中国野生动物生态保护系列
国家动物博物馆精品研究·昆虫
作 者 梁红斌

ISBN: 978-7-5537-2747-9

Synopsis

Dr. Liang Hongbin highlights the biology of insects, supplying an in-depth treatment of the classification, ecology and conservation. In recent years, Chinese insect photographers develop the field investigations by cameras, contributing to this book that we can see a lot of pictures of insects in China.

内容介绍

昆虫是地球上最昌盛的动物类群，已知种类超过100万种，约占整个动物种类的四分之三。在我们周围，常见的昆虫有蝴蝶、蜻蜓、蜜蜂、苍蝇、蚊子、蝗虫、天牛等等，这些虫子千姿百态，形态各异，有些有美丽的翅膀，有些有坚硬的外壳，有些性情温顺，有些凶猛异常。那么，你究竟对昆虫有多了解呢？本书带你走进昆虫世界，领略昆虫世界的精彩。

Inside





Series of the National Zoological Museum of China for Wildlife Ecology and Conservation: Butterflies

Author Wu Chunsheng

Price 85.00

Pages 192

Date 2015

中国野生动物生态保护系列
国家动物博物馆精品研究·蝴蝶
作 者 武春生
ISBN: 978-7-5537-0790-7

Synopsis

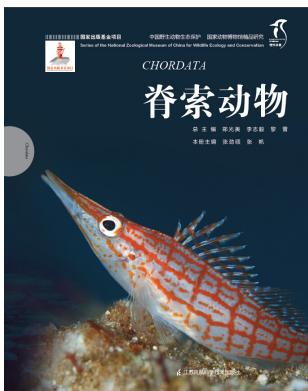
This book invites readers to explore the world of butterflies with fascinating facts and stunning full-color photographs. The readers can use this book to identify different species of butterflies in China.

内容介绍

在茫茫的大千世界里，我们常常能看到一类美丽的昆虫——蝴蝶，它们挥动两对色彩艳丽的翅膀，飞翔在树林、草丛和鲜花中，为大自然平添了美色。蝴蝶是人类最喜爱动物之一，是人类最喜爱的昆虫，本书为读者展示绚丽多姿的蝴蝶世界！

Inside





Series of the National Zoological Museum of China for Wildlife Ecology and Conservation: Chordata

Author Zhang Jinshuo, Zhang Fan

Price 85.00

Pages 192

Date 2015

中国野生动物生态保护系列

国家动物博物馆精品研究·脊索动物

作者 张劲硕 张帆

ISBN: 978-7-5537-3771-3

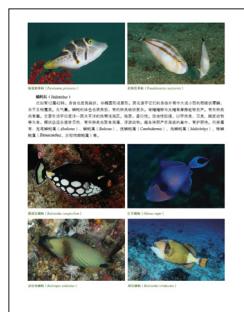
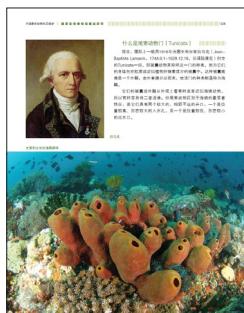
Synopsis

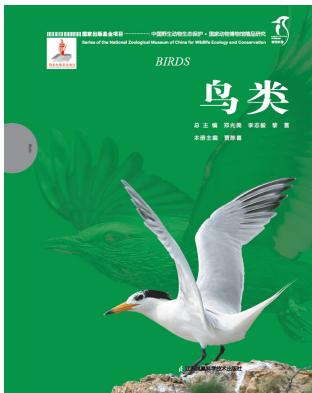
The book helps readers understand the updated information of taxonomy of each class of Chordata. Many fish groups are introduced by Dr. Zhang Jinshuo, and showed by colorful pictures by Mr. Zhang Fan. This book is a unique and essential resource for anyone interested in the diversity of sea squirts, fishes, amphibians, reptiles, birds and mammals. The authors provide quick summaries of current knowledge on all groups of living Chordata.

内容介绍

国内的众多动物学教材、科普读物，甚至专业性的学术文章大多使用传统的动物分类学知识，知识结构普遍陈旧，并没有顺应国际动物分类学界的变化和发展。有的些知识点甚至是十几年前的认识，随着科学技术的发展，特别是分子生物学在传统分类学的应用，使知识结构发生了较大的变化，本书将这些变化充分介绍给读者，让读者可以获得更多有益的新知。

Inside





Series of the National Zoological Museum of China for Wildlife Ecology and Conservation: Birds

Author Jia Chenxi

Price 90.00

Pages 212

Date 2015

中国野生动物生态保护系列 国家动物博物馆精品研究·鸟类

作 者 贾陈喜

ISBN: 978-7-5537-0792-1

Synopsis

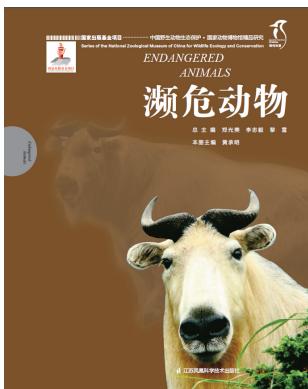
This is a comprehensive and lavishly illustrated reference to the birds. The book provides authoritative and systematic accounts of bird families, covering form and function, distribution, diet, behavior and ecology, conservation and status. A number of superb color photos reveal the enormous diversity of birds in their natural habitats.

内容介绍

本书讲述鸟类的生存状态和生态研究，生存的策略、觅食的策略、繁殖的策略、筑巢的策略。保护鸟类和鸟类生存环境，和森林有关系，和生态有关系，和地球有关系，和人类的生存有关。

Inside





Series of the National Zoological Museum of China for Wildlife Ecology and Conservation: Endangered Animals

Author Huang Chengming

Price 80.00

Pages 184

Date 2015

中国野生动物生态保护系列

国家动物博物馆精品研究·濒危动物

作者 黄承明

ISBN: 978-7-5537-0791-4

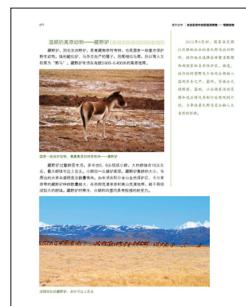
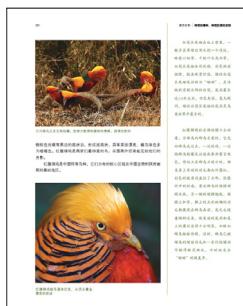
Synopsis

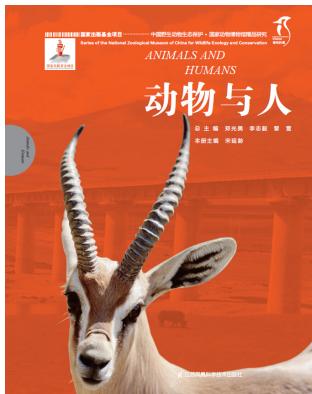
In this book, Prof. Huang gives the brief introduction to Chinese endangered animals, especially birds and mammals. China contains lots of endangered wildlife, such as giant pandas, snub-nosed monkeys, crested ibis, cranes, Chinese alligators. Readers may understand the conservation status of the endangered species of China.

内容介绍

随着自然环境的变化和人类活动的干扰，许多动物濒临灭绝。濒危动物，已经是中国野生动物生态保护中的一个常用词。本书通过讲述中国野生濒危动物的生态研究、生存状态，以富有冲击力的图文形式，提醒人们爱护我们身边的动物朋友。

Inside





Series of the National Zoological Museum of China for Wildlife Ecology and Conservation: Animals and Humans

Author Song Yanling

Price 70.00

Pages 156

Date 2015

中国野生动物生态保护系列

国家动物博物馆精品研究·动物与人

作 者 宋延龄

ISBN: 978-7-5537-2812-4

Synopsis

The relationship between animals and humans are discussed in this book, including a variety of cultures, literatures and arts related.

内容介绍

从进化的历史看，各类动物都比人类出现得早，人类是动物进化的最高级阶段，从这个意义上说，没有动物就不可能有人类。同时，由古代类人猿进化成人类以后，人类生活所需要的一切都直接或间接地与动物有关，离开了动物，人类就无法很好地生存。动物与人类相互依存，保护动物就是保护我们自己。

Inside

