

<<中华食疗大全>>

图书基本信息

书名：<<中华食疗大全>>

13位ISBN编号：9787512006195

10位ISBN编号：7512006195

出版时间：2012-10

出版时间：线装书局

作者：闫松

页数：全四册

字数：1360000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<中华食疗大全>>

### 内容概要

养生是一门保养生命的学问，是我国人民几千年来对防病保健、增强体质、延缓衰老的经验总结。

在众多养生方法之中，食疗又被誉为“养生之首务”。

自古医食同源，食药同用。

懂得养生保健的老祖宗在没有药片、针剂，衣食不保的年代里活到了天年人瑞，靠什么?靠的就是“药食同源”，用食物疗养身体，用药物佐膳驱疾。

中医学历来强调“药补不如食补，食补不如汤补”。

如医家张锡纯在《医学衷中参西录》中曾指出：食物“病人服之，不但疗病，并可充饥；不但充饥，更可适口，用之对症，病自渐愈，即不对症，亦无他患”。

可见，食物本身就具有“养”和“疗”两方面的作用。

“药食同源”采用天然的动、植物及矿物质能够养生保健、防治疾病。

历代医家的实践证明，中医食疗药膳具有防病祛病、延年益寿、养生保健、营养滋补等功效，深受人民的喜爱。

近年，中医食疗药膳又广泛地传到世界许多国家，受到那里人民的欢迎。

中医食疗药膳是我国传统医学宝库中颇具特色的重要组成部分，具有十分卓著的疗效和极为丰富的内容。

我国历代流传下来的食物疗法专著就有300多部。

然而，这些书由于年代久远，一些方子中的材料已经消失难觅；已不具备可操作性。

本着继承传统中医食疗药膳治病健身的精髓，发扬发展中医食疗药膳的新方剂、新功效的目的，笔者结合多年的行医经验，联手中医界知名同仁，精心编写了这套《中华食疗大全》。

本书主要针对人们生活中的常见病、多发病及人们保健、养生的需要介绍了中医食疗常识，并且详细罗列了针对各种疾病的食物疗法，让您在日常生活中轻轻松松摆脱病痛，另外，我们还特别介绍了一些常见食物药性大观，让您重新认识、并且学会利用身边的食物，在生活中预防与治疗疾病。

全书内容全面系统，是人们居家保健必不可少的工具书。

<<中华食疗大全>>

书籍目录

- 第一章 中华食疗学概论
- 第二章 健康饮食排毒养生
- 第三章 食疗食补
- 第四章 食疗药补
- 第五章 食材的功效与用法
- 第六章 食疗养生粥
- 第七章 食疗保健饮品
- 第八章 四季食疗养生
- 第九章 美容健体食疗养生
- 第十章 科学滋补食疗养生
- 第十一章 常见病食疗养生
- 第十二章 常见病药膳养生

编辑推荐

养生是一门保养生命的学问，是我国人民几千年来对防病保健、增强体质、延缓衰老的经验总结。闫松主编的《中华食疗大全(共4册图文珍藏版)(精)》主要针对人们生活中的常见病、多发病及人们保健、养生的需要介绍了中医食疗常识，并且详细罗列了针对各种疾病的食物疗法，让您在日常生活中轻轻松松摆脱病痛，另外，我们还特别介绍了一些常见食物药性大观，让您重新认识、并且学会利用身边的食物，在生活中预防与治疗疾病。

全书内容全面系统，是人们居家保健必不可少的工具书。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>