

<<大米比药好>>

图书基本信息

书名：<<大米比药好>>

13位ISBN编号：9787539048574

10位ISBN编号：7539048573

出版时间：2014-1-1

出版时间：江西科学技术出版社

作者：栾加芹,宫锦汝

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>

<<大米比药好>>

内容概要

会吃大米的人不吃药！

本书作者栾加芹、宫锦汝为中国著名中医学博士，曾著有《不生病的智慧》养生畅销系列，拥有近百万的忠实读者。

根据多年的研究和临床检验，栾加芹、宫锦汝博士在世界卫生组织倡导的“健康四大基石”之一的“合理膳食”基础上，告诉了大家一个最安全、最见效的“合理膳食”实践版饭菜分食，饭菜比例7:3，至今，已有数十万的人在此理念指导下多年不愈的慢性病减轻了，精神更是比同龄人好。

本书详细阐述了如何食用米饭、米粥、米汤能够有效调治失眠、肥胖、鼻炎、过敏等常见病的方法，带你走出多年以来不正确吃饭的误区，让生命重享食物的恩宠。

如何让孩子不生病，身体长得高、长得壮，更聪明，女人如何保持年轻，翻开本书，就能梦想成真。

史上最全面的大米挑选、保存、烹制方法，就连淘米水、米糠也有您不知道的保健养生、美容养颜功效。

这是一本教你正确吃米饭、米粥、米汤来强壮身体的中国老百姓家庭膳食健康指南。

著名中医博士栾加芹、宫锦汝与您分享多年临床研究成果，本书不但有大量真实可信的大米治病医例和详细医理，还教您如何吃大米对身体最好，挑什么样的大米营养高、口感好，甚至连大米那些被我们弃之不用的部分也能够在书中找到其神奇功效。

<<大米比药好>>

作者简介

1. 栾加芹，毕业于武汉大学数学系，后因家中至亲女儿和父亲先后患上很难治愈的疾病，开始自学医术，并考取广州中医药大学中医博士，师从针灸学著名前辈庄礼兴教授。

在熟读医学典籍的基础和在养生保健和临床祛病的实践过程中，栾加芹博士细细追索疾病根源，善于根据个人不同体质，培元固本，从源头上化解病因，效果显著。

著有《不生病的智慧》2、3、4等多部畅销书籍。

2. 宫锦汝，广州中医药大学中医博士，师从针灸学著名前辈庄礼兴教授。

在养生保健和临床祛病的实践过程中，擅长用穴位外治法以及饮食调理等方式来治病祛根。

<<大米比药好>>

书籍目录

- 吃与自己“同气相求”的食物 4
- 大米是食物中的“御医” 8
- 编者序：我为对大米的无知感到后怕 11
- 第一章 为什么说大米好
 - 1.物竞天存，大米相当于我们的先天之本 24
 - 2.为什么大米备受中国历代大医的推崇 28
 - 3.我们的心需要“同气相求”的食物 32
 - 4.大米作为种子类粮食，有重塑生机的力量 35
 - 5.大米是中国家庭健康膳食结构的基础 37
- 第二章 人的很多小毛病都可以通过吃大米来彻底解决
 - 1.老爱失眠咋办？
 - 多吃米饭少吃菜 42
 - 每个人都有心病 42
 - 大米之功：让你一觉好梦到天亮 44

<<大米比药好>>

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>