

《黄帝内经》饮食养生宝典



[《黄帝内经》饮食养生宝典_下载链接1](#)

著者:张湖德

出版者:人民军医出版社

出版时间:2003-1

装帧:平装

isbn:9787801575920

本书作者根据中医经典名著《黄帝内经》中关于饮食养生的精辟论述。结合现代医学、营养学、养生学理论，详细阐述了饮食养生的基本知识和方法。全书共五章，第一章为总论，包括饮食养生的基础理论，食物的性味和应用，以及饮食保健的发展等；第二至五章分述了食养、食疗、食忌的相关知识和具体方法，并介绍了约200种食品和500种食谱的制作、保健功效及其在疾病防治中的应用。内容贴近生活，阐述深入浅出，是一部经典、实用的饮

作者介绍:

目录: 第一章 《内经》饮食养生总论
 一、《内经》关于饮食养生的精辟论述
 (一)“饮食有节”是“尽终其天年的关键
 (二)全面配置
 (三)饮食在疾病康复中的作用
 (四)谨和五味

• • • • • (收起)

[《黄帝内经》饮食养生宝典_下载链接1](#)

标签

评论

[《黄帝内经》饮食养生宝典 下载链接1](#)

书评

[《黄帝内经》饮食养生宝典_下载链接1](#)