

# 养生药膳集萃



[养生药膳集萃 下载链接1](#)

著者:郑传达/郑东海编

出版者:华龄出版社

出版时间:2004-1

装帧:

isbn:9787801781390

健康与长寿，自古以来就是人类共同的愿望和普遍关心的一件大事。随着人们生活水平的不断提高，养生抗衰、延年益寿已越来越多地为人们所关心、所重视。古今中外，人人都希望能够健康长寿，颐养天年。

然而健康需要呵护，长寿有赖于保健。养生保健，中外同重；唯深察之，则中外有别。西方养生保健，多依靠物质条件作为锻炼的辅助手段，中国养生保健则是以主体的身心所养为主要方术。就是说，西方养生之道，多从保健角度而论，中国的养生之道，不仅是单纯的保健手段，更是包容广泛文化底蕴的人生哲学。养生者，生命保健之谓也，包括饮食、器具、精神、房事、体育等诸方面的保健知识。为了使广大关注健康的

人们得到科学的健康养生之道，众多人士纷纷阐述各家养生理论，然而这些理论知识虽然为人们提供了不少帮助，但多散见于各家医学流派体系当中，缺乏独立性和系统性，使人们寻求健康养生或按图索骥、或口耳相传，造成不便。

《养生药膳集萃》从中国博大精深的养生之道中，撷取了药膳这朵奇葩，奉献给广大读者。在编排方法上，《养生药膳集萃》在第一至第五篇中，以中医五脏的生理病理为纲，把传统的药膳纳入中医辨证论治的体系中，以提高药膳应用的科学性与适应性，便于临床医生根据病人的病候入方。在第六篇中按常见病症排列，读者可以与第一至第五篇互相参照选用。第七篇重点介绍各种癌症的食疗。

作者介绍:

目录:

[养生药膳集萃 下载链接1](#)

标签

评论

---

[养生药膳集萃 下载链接1](#)

书评

[养生药膳集萃 下载链接1](#)