

# 日常生活保健方



[日常生活保健方\\_下载链接1](#)

著者:卓文

出版者:上海科学技术文献出版社

出版时间:2004-5

装帧:简装本

isbn:9787543923065

健康是我们大家共同关注的问题。每个人都希望自己远离疾病，永远健康。然而病菌无处不在，我们随时都有感染疾病的可能。俗话说：“人无百日好，花无百日红。”可见，生病又是十分常见的。而对一般疾病，并不都需要采用药物治疗，通过饮食同样能达到预防和治疗的效果。

从日常生活保健的角度出发，我们撰写了这本日常生活实用手册。

随着社会的发展，人们的生活观念在逐渐改变，健康意识逐渐加强。在日常生活中，人们不仅仅满足于通过一日三餐来补充身体所需的能量，而是通过膳食的合理调配，获取机体所需的各种营养物质，以均衡营养、增进健康。

本书共分两个部分：第一部分，首先介绍了饮食与健康之间的关系，并从食物的药性及功效、人的体质、季节的差异等方面论证了“医食同源，食药同用”的原则；其次，简明扼要地介绍了食疗的源流、作用、特点以及食疗烹调方法，并对食疗品进行了分类，以便读者检索。第二部分，详细地介绍了日常生活中的保健常识及常见疾病的病理和治疗方法。比如如何养颜润肤、乌发、聪明耳目、强身健体、延缓衰老、益寿延年等，对脚气病、醉酒、中暑、呃逆等的饮食疗法也作了介绍，并根据不同的症状列出了相应的食疗方。读者可以根据实际情况加以选用，相信一定会有所收益。

作者介绍:

目录:

[日常生活保健方\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[日常生活保健方\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[日常生活保健方\\_下载链接1](#)