

# 实用美容养生药膳疗法



[实用美容养生药膳疗法 下载链接1](#)

著者:马茹人

出版者:上海科学技术文献出版社

出版时间:2005-5

装帧:简裝本

isbn:9787543925472

中国传统医学中的药膳疗法，具有悠久的历史和丰富的文化底蕴。唐代药仙孙思邈更是提倡治病要首先以食治之，食疗不愈，然后命药。它“寓医于食”，以中医的整体观念为基础，辨证配膳，是一种将食物、药物及调料熔于一炉的特殊食品：它取药物之性，尝食物之味，食借药之力，药助食之功，相辅相成，相得益彰，以充分发挥其防病治病、强身健体、延年益寿的作用。

本书以安全、经济、实用、有效为前提，对养颜润肤、生发乌发、五官美容、美体健身以及保健养生等五个方面内容，作了归纳整理，精选600余例常用药膳良方。每例分设用料、制法、用法、作用、宜忌等5个项目进行介绍。每款内容前，又简述其概要，以利读者对症择膳。

作者介绍:

目录:

[实用美容养生药膳疗法](#) [下载链接1](#)

标签

评论

---

[实用美容养生药膳疗法](#) [下载链接1](#)

书评

---

[实用美容养生药膳疗法](#) [下载链接1](#)