

# 瓜蔬野菜养生



[瓜蔬野菜养生\\_下载链接1](#)

著者:郭灵

出版者:广东世界图书出版公司

出版时间:2005-10

装帧:简装本

isbn:9787506276221

本书从散在于历代医籍文献之中，从当今最新报道的养生保健食物的有关资料之中，本

着继承发扬、整理提高的宗旨，对古今研究成果兼收并蓄，编著了《瓜蔬野菜养生》一书，以满足人们对养生保健食物知识的需求。

本书收录了谷物类、豆类、秦油类、饮料类、调料类食物117种（其中正品82种，附品35种）。分别叙述了这些食物的别名、来源、性味归经、功效主治、用法用量、养生保健作用、养生保健经典方、食忌与相克等。其中收集了具有较高实用价值的愈2800首古今养生保健经典方。

需要特别提醒读者的是，虽然传统食物的养生保健功效确凿，应用范围较广，但其毕竟只是作为一种辅助的治疗手段。因此，对于危急病症，必须遵照医嘱，应用中西药物进行治疗，而不能盲目照搬本书所列养生保健方自行诊治；另外，亦切不可轻信街头巷尾所谓的“神奇偏方”、“祖传秘方”之类的东西。

作者介绍:

目录:

[瓜蔬野菜养生\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[瓜蔬野菜养生\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[瓜蔬野菜养生\\_下载链接1](#)