

老中医四季汤水精选 冬季



[老中医四季汤水精选 冬季 下载链接1](#)

著者:梁佩仪编

出版者:羊城晚报出版社

出版时间:1900-01-01

装帧:平装

isbn:9787806512838

传统中医的饮食疗法指出，饮食调摄必须与一年四季的变化相适应。四季是按春生、夏长、秋收、冬藏的时序变化的，表现为春夏阳气渐旺，秋冬阴气渐重，饮食则依据相生相元的原理而春食凉、夏食寒、秋食湿、冬食热。

此外，传统中医的饮食疗法还将四季与五脏六腑联系起来，即春与属木的肝胆相应——春季当养肝；夏与属火的心相应——夏季当养心；秋与属金的肺相应——秋季当养肺；冬与属水的肾相应——冬季当养肾。

老中医食疗系列就是由一批富有临床经验的老中医依据四季变化的规律及其与五脏六腑的关系，从浩瀚的中医食疗宝库里精选出的既可口、又有食疗功效的药膳集成。本系列书包括《老中医春季食疗汤水精选》、《老中医夏季食疗汤水精选》、《老中医秋季食疗汤水精选》、《老中医冬季食疗汤水精选》。

本书属此系列书中的春季食疗汤水，包括春季食疗概述、禽畜类食疗汤水、水产海鲜类食疗汤水、果蔬素食类食疗汤水、其他类食疗汤水等五章。我们希望本书的出版能帮助读者诸君在茶余饭后，学些中医食补、食疗技巧，达到有病治病、无病强身、益寿延年的目的，使我们的小康生活更加美好！

作者介绍:

目录:

[老中医四季汤水精选 冬季_下载链接1_](#)

标签

评论

[老中医四季汤水精选 冬季_下载链接1_](#)

书评

[老中医四季汤水精选 冬季_下载链接1_](#)