

药膳宝典

中央电视台大型中医药健康栏目——《中华医药》丛书

● 中华医药

药膳宝典

我的健康我做主

中央电视台《中华医药》栏目组 编

200 种经典药膳

——解开健康长寿的密码

维生素如何吸收

名医真心指导

健身延年益寿



邓铁涛 王绵之 焦树德 任继学 吉良晨
五位当代中国大医

力荐中央电视台《中华医药》丛书

智慧而和谐的中华医道 将为您解开健康的密码

上海科学普及出版社

[药膳宝典 下载链接1](#)

著者:中央电视台《中华医药》栏目组

出版者:上海科文

出版时间:2007-1

装帧:

isbn:9787543930605

《药膳宝典》是《中华医药》丛书之一。邓铁涛、王绵之、焦树德、任继学、吉良晨，五位当代中国大医，力荐中央电视台《中华医药》丛书。智慧而和谐的中华医道，将为您解开健康的密码。2006年1月，一封从美国旧金山寄出的信件，越过太平洋，到达了

它的目的地——中央电视台《中华医药》栏目组。

“本人是旅居美国旧金山的华人，《中华医药》在中央电视台的节目中为我们华侨、华人所偏爱，每周我们都一定要收看此节目，并为中华民族博大的文化远播海外而感到自豪。在今天的美国，无论医学界还是普通的美国人，都愈来愈多地感受到中医中药的神奇魅力。”

“我们一致希望，贵栏目新年播出的两集特别节目《我的健康我做主》能够重播，最好能帮我们寄来节目光盘。”

对于《中华医药》栏目全体人员来说，每次看到这样的信，都会感到莫大的安慰，观众的热情和喜爱，一直是我们工作的重要精神支持。

“我能够在《中华医药》得到需要的治疗资料，实在是太幸运了，我正如在绝望黑暗中看到了曙光，重新有了希望。洪涛小姐主持的《中华医药》栏目，更是济世救人，让我们受惠良多，衷心感激。”一位患病多年的澳大利亚朋友在《中华医药》帮助下和名医联系后，经诊治恢复了健康，他的心声，更让我们感到，做传播健康的使者，肩负的沉重责任。

《中华医药》栏目开播近9年来，收到过多少观众的来电来信，早已经无法计数了，我们只记得已经回复了海内外来信70000多封，电话近20万个，电子邮件近3万个。正是因为有海内外众多观众的关心、支持和喜爱，栏目的创作人员才能克服各种困难，不辞辛劳，专心制作节目，带着回报观众的心情而努力工作着，“中国彩虹奖”（政府奖）栏目评比一等奖、全国抗击非典新闻宣传先进集体等多个奖项的获得，就是栏目所有人员辛勤付出的结果。

中医药学是中华民族的大智慧。在世界各国普遍认同的中华文明的瑰宝中，中国传统医学可能是其中最经典的。《中华医药》栏目向海内外观众传播这种人人都可能直观接触到、感受到、体验到的医学成果，体现了中华民族五千年的文化积淀，非常具有人类意义和世界意义，因为健康是世界各国所有人都需要的。尤其是中医中药，对海外五千万华侨、华人而言，具有极强的民族亲和力和文化凝聚力。

在这个资讯高速传递的年代，《中华医药》几乎涵盖了所有中医药界的最新临床成果和健康实用资讯。而令人忧虑的是，有些人为了追求商业利润不惜歪曲事实，传达一些毫无科学依据的信息混淆视听，误导民众。一直以来，栏目始终坚持以严谨负责的态度向观众传播权威的中医药健康信息，把专业的医学知识深入浅出、通俗易懂地告诉观众，在中国传统医药传播领域产生着重要的示范作用和社会影响力。

由于《中华医药》栏目具有很强的传统文化色彩和现实社会意义，观众们对它的喜爱随着栏目的成长而日渐深厚。在海外各地，在能够收看到中国中央电视台中文国际频道的地方，《中华医药》不仅为观众提供了权威的健康信息服务，也为许多中医师提供了“生动形象的教材”，成为海外华侨、华人一直以来最受欢迎和关注的栏目之一。

我们认为，把握健康的程度和自己掌握的正确健康知识成正比，每一个人不仅要获得长久的生命力，而且要健康地活着，愉快地生活，把健康而高质量的生活状态一直持续到生命结束的那一刻。正是出于这个共同的愿望、永远的梦想，观众们才把《中华医药》当成自己生活中最可信赖的健康向导。

作者介绍:

目录:

[药膳宝典 下载链接1](#)

标签

药膳

养生

健康

保健养生

评论

强身健体

[药膳宝典 下载链接1](#)

书评

[药膳宝典 下载链接1](#)