

杨力谈食养



[杨力谈食养_下载链接1](#)

著者:杨力

出版者:

出版时间:2007-11

装帧:

isbn:9787530436073

《杨力谈食养》是首席中医养生专家、著名中医学大家、易学家、作家、学者杨力教授继《杨力养生23讲》、《杨力四季养生谈》、《杨力抗衰老36计》、《杨力心理养生忠

告》、《杨力讲疾病早发现》等养生保健类畅销书走进千家万户之后的又一科普巨献。杨力教授结合《易经》、《黄帝内经》及儒、道、佛诸家的养生理念，把有五千年实践的中华传统饮食营养(包括食养、食疗、烹调、药膳……)的宝贵经验进行了升华提炼，从而把中华饮食养生文化提高到了一个崭新的高度，为中华养生学又作出了杰出的贡献。

杨力教授是医易学、中医养生学的杰出代表。自20世纪80年代出版《周易与中医学》以来，一直致力于中医养生学的研究。她行医40年，承担中国中医科学院研究生院《易经》、《黄帝内经》教学已逾26年，有丰富的临床、教学及科研经验。近几年来，她的数百场公益讲座深受广大人民喜爱，加之数十年如一日的刻苦钻研，都为她写这《杨力谈食养》奠定了丰厚的基础。

《杨力谈食养》具有很强的权威性和实用价值，既理论精湛，又生动活泼；内容极为丰富多彩，方法又经济简便；既贴近百姓，又适合国情。每个人都可以从书中各取所需，各有所得，是一部全民饮食营养的科普书。希望此书能和杨力教授的其他养生书籍一起，尽快进入千家万户，给亿万人民群众带来新的健康福音。《杨力谈食养》是首席中医养生专家、著名中医学大家、易学家、作家、学者杨力教授继《杨力养生23讲》、《杨力四季养生谈》、《杨力抗衰老36计》、《杨力心理养生忠告》、《杨力讲疾病早发现》等养生保健类畅销书走进千家万户之后的又一科普巨献。

杨力教授结合《易经》、《黄帝内经》及儒、道、佛诸家的养生理念，把有五千年实践的中华传统饮食营养(包括食养、食疗、烹调、药膳……)的宝贵经验进行了升华提炼，从而把中华饮食养生文化提高到了一个崭新的高度，为中华养生学又作出了杰出的贡献。

杨力教授是医易学、中医养生学的杰出代表。自20世纪80年代出版《周易与中医学》以来，一直致力于中医养生学的研究。她行医40年，承担中国中医科学院研究生院《易经》、《黄帝内经》教学已逾26年，有丰富的临床、教学及科研经验。近几年来，她的数百场公益讲座深受广大人民喜爱，加之数十年如一日的刻苦钻研，都为她写这《杨力谈食养》奠定了丰厚的基础。

《杨力谈食养》具有很强的权威性和实用价值，既理论精湛，又生动活泼；内容极为丰富多彩，方法又经济简便；既贴近百姓，又适合国情。每个人都可以从书中各取所需，各有所得，是一部全民饮食营养的科普书。希望此书能和杨力教授的其他养生书籍一起，尽快进入千家万户，给亿万人民群众带来新的健康福音。

作者介绍:

目录:

[杨力谈食养_下载链接1](#)

标签

杨力

评论

[杨力谈食养_下载链接1](#)

书评

[杨力谈食养_下载链接1](#)