

五谷杂粮是良药



[五谷杂粮是良药 下载链接1](#)

著者:王强虎 编

出版者:

出版时间:2008-6

装帧:

isbn:9787509118283

《五谷杂粮是良药》主要内容：一说到治疗与预防疾病，人们首先想到的是各种补药、

肉类或山珍海味。其实，我们平常吃的五谷杂粮也是不错的“药物”。因为中医有“药食同源”的说法，五谷杂粮的药性既可以用来防治疾病，又经济实用，且没有不良反应。《五谷杂粮是良药》分4章分别介绍了五谷杂粮的传统医学知识、现代营养知识、各种五谷杂粮的食疗功效以及常见疾病五谷杂粮食疗清单，让人们学会用五谷杂粮去养生治病。《五谷杂粮是良药》适合于普通民众阅读，尤其适合于日常保健、常见病、慢性病的家庭调理及治疗。

作者介绍:

目录:

[五谷杂粮是良药 下载链接1](#)

标签

评论

[五谷杂粮是良药 下载链接1](#)

书评

[五谷杂粮是良药 下载链接1](#)