

# 润肺益气食疗便典



[润肺益气食疗便典\\_下载链接1](#)

著者:陈志东

出版者:

出版时间:2009-1

装帧:

isbn:9787506299428

《润肺益气食疗便典》涉及的食物众多，药性各异，在阅读《润肺益气食疗便典》时，可了解一些相关的中医知识，根据自身的体质类型和疾病特点来进行食疗。预防和治疗呼吸道疾病，强健体质、调节情绪和饮食调养非常重要。尤其是饮食调养，简单且易操作，配合治疗的功效也较大，而不当的饮食方式却容易造成“病从口入”，加重病情，因此饮食调养越来越受重视。在上千年的医疗实践中，中医积累了丰富的、系统有效的食疗经验，成为百姓通过日常饮食防病治病的宝贵财富。《润肺益气食疗便典》试从这些经验中选择常见且有效的食物，结合古今的应用经验及现代科学研究成果，从功用、

性味、归经、配伍、宜忌等方面进行全面介绍，并由专家精挑细选了多个操作性强的食疗方，使读者能照方操作，培养体内正气，增强抗病的能力。  
另外，《润肺益气食疗便典》还奉献了有关养生的小知识和小窍门，便于读者在防治相关疾病时运用，做到以最小的代价获取最好的效果。

作者介绍:

目录:

[润肺益气食疗便典\\_下载链接1](#)

## 标签

健康

## 评论

-----  
[润肺益气食疗便典\\_下载链接1](#)

## 书评

-----  
[润肺益气食疗便典\\_下载链接1](#)