

果蔬食疗本草经



[果蔬食疗本草经_下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:2009-2

装帧:

isbn:9787535754899

《果蔬食疗本草经》主要内容：中国是最早创立食疗理论的国家，古人早就说“药补不如食补”。在我国传统的医学宝库中，食物治疗与食物养生有一套学说。其中，中华民

族的传统食物养生的保健理论与实践，在民族的繁衍生息中，一直起着极重要的作用。正如《素问脏气法时论》指出：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气。”明代李时珍在《本草纲目》一书记载，各种果品和蔬菜对治疗各种疾病均有不同的药用功效，对人们的健康起到了保障的作用。《果蔬食疗本草经》一书，全面系统地介绍了各种食物的性能和保健价值。在内容安排上，重点介绍食物的别名、来源、产地、采收、营养成分、性味归经、功能、主治、禁忌、食疗良方。即用哪种食物治疗什么病，具有哪些医疗保健、抗老防衰、延年益寿的好效果。

作者介绍:

目录:

[果蔬食疗本草经_下载链接1](#)

标签

评论

[果蔬食疗本草经_下载链接1](#)

书评

[果蔬食疗本草经_下载链接1](#)