

食物是天然的药物



[食物是天然的药物 下载链接1](#)

著者:王国玮

出版者:湛庐文化策划 中国人民大学出版社

出版时间:2009.7

装帧:平装

isbn:9787300108728

本书选择了山药、萝卜、木瓜、山楂、蜂蜜等20常见的食材，这些食材蕴含着丰富的药用价值。只要食用得当，就能用简单的方法获得无穷的收益。本书从7个栏目对这20种食材进行了介绍，旨在帮助读者了解食材的价值、饮食的误区以及食疗的方法。

它有什么传说？

它有什么食疗价值？

如何了解自己是否需要它？

中医如何解读？

有什么小偏方？

有什么禁忌与误区？

食材的产地在哪？

有什么实用的食疗菜谱？

作者介绍：

第一作者——王国玮

首都医科大学北京中医医院副院长、“治未病”中心主任、内科副主任医师。

出身于中医世家，自幼随父王鸿士教授（全国知名老中医）学习中医。2007年起任北京中医医院副院长，兼任北京中医医院“治未病”中心主任，目前还担任北京中医药“薪火传承3+3工程”中医名家王鸿士研究室主要负责人，兼任中华中医药学会亚健康分会副主任委员、中华中医药学会科普分会委员等职。致力于中医“治未病”工作的研究，撰写中医养生保健方面的科普文章800余篇，出版了《五十个病的食疗》《十大常见病的中医调养》《上医治未病》等书。

第二作者——周滔

首都医科大学附属北京中医医院消化中心主治医师。

在十余年的工作与学习中，在《中国中西医结合消化杂志》《肝脏》《中国新药与临床杂志》等核心期刊发表十余篇论文；发表《肝性胃肠病的中西医结合调理》《夏季如何进补》《溃疡性结肠炎患者日常饮食调理》等科普文章；参加编写医学专著《脂肪肝的中西医诊治》；参与多项课题研究，成绩显著。

目录：

[食物是天然的药物](#) [下载链接1](#)

标签

养生食物

生活

湛庐文化

健康

长寿堂

减肥

2009

评论

听“治未病”专家的话：在疾病袭来之前，选择正确的食疗方法。
什么是“治未病”？“治未病”就是在生病以前强身健体，让自己免除疾病的危害。
怎样做才能“治未病”？很简单，食物是最好的药物，食疗是最好的治疗。

芡实

这个...也是我画的 orz

[食物是天然的药物](#) [下载链接1](#)

书评

[食物是天然的药物](#) [下载链接1](#)