

# 这样吃最健康



[这样吃最健康\\_下载链接1](#)

著者:姜勇

出版者:

出版时间:2009-8

装帧:

isbn:9787542743848

《这样吃最健康》讲述了：吃的都是家常便饭，喝的都是粗茶白水，为什么有的人长命百岁，有的人却寿不过半百？除去先天的遗传不同外，一个重要的原因就是没有掌握好正确的饮食方式。不正确的饮食，不仅会损害脾胃，扰乱气血，长此以往，还会破坏人体的阴阳平衡、改变人的先天体质，或恐有生命之虞。就像在温水中慢慢炙煮青蛙，一步步让人堕入万劫不复之境。

几乎所有的药物都是有害的。滥用抗生素等药物无异于饮鸩止渴，会使身体产生抗体，有时还会诱发新的疾病，药物所产生的副作用严重时还可能会危及生命。

中国利用食物治病的传统由来已久，在周代，就有专门负责治疗疾病的食疗医官，是最受尊崇的医生。《黄帝内经》上讲：“毒药攻邪，五谷为养，无果为助，五畜为益，五菜为充，气味合服之，以补精益气。”意思是说，人患病后不能单纯地依赖药物，需要食物的配合治疗。恰当的食物是一剂管用的良药，往往会收到事半功倍的治疗效果。

人有七情六欲，食有四气五味。食疗就是利用食物的不同性、味来治病的，会对人体正气造成一定的损害。因此，我们一定要摸清食物的脾气，熟知它们的寒、凉、温、热四性和酸、苦、辛、咸、甘五味，以便正确地使用它们。

人生有三大享受，住西洋房子，娶日本太太，吃中国菜。吃，这么美好的事，有谁能拒绝呢，不喜欢吃的人是无趣的。这人世间最幸福的事就是和心爱的人一起慢慢吃到老。

《这样吃最健康》是国内第一本把食品安全和中医食疗结合在一起的健康普及读物，重点介绍了几十种超级食物的特性、药用方法。经常食用这些食物，能够祛病养生、益寿延年。中医食疗养生可谓源远流长，自古就有“药食同源”的说法，今天民间仍有“三月三，荠菜当灵丹”、“要健康，喝驴汤；要长寿，吃驴肉”的俗谚，足见食疗的方法一直在生活中使用。小小一碗粥、一勺汤、一道菜，既滋补爽口，又保健养生，怎么不让人喜爱有加呢？

作者介绍:

目录:

[这样吃最健康\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[这样吃最健康\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[这样吃最健康 下载链接1](#)