

# 本草纲目养生智慧



[本草纲目养生智慧 下载链接1](#)

著者:刘静贤

出版者:

出版时间:2010-1

装帧:

isbn:9787802038516

《本草纲目: 养生智慧 (食物卷)》从《本草纲目》中甄选出日常生活中最常用的百余种食品, 从调养五脏、延缓衰老、防治亚健康、提高免疫力、调节情绪、防癌抗癌、延年益

寿等方面，介绍食物的性味、药效，及在保健养生方面的实际应用。帮助读者按照自身的状况，选择适合自己的治病及保健方法，了解药食养生并提高生活质量。

中华民族自古就是一个注重养生的民族，“食”与“药”是日常生活中不可或缺的两件事，当然也是养生的重中之重。自古就有“药食同源”之说，有些食物不仅可以充饥，而且还具有治疗疾病的作用，而药物不仅能治病还能养生。

药膳食疗学问颇多，不可盲目。毕竟“药”、“食”都有其各自的偏性，用对了可以一味补全家，用错了当然也贻害不浅。多了解一些这方面的知识，应用于日常生活，既能利用药食养生之法达到强身健体的目的，也可以通过药膳食疗来治疗一些轻症和慢性疾病。

作者介绍:

目录:

[本草纲目养生智慧 下载链接1](#)

标签

养生

书呆子呆

评论

[本草纲目养生智慧 下载链接1](#)

书评

[本草纲目养生智慧 下载链接1](#)