

家常食物解性味 (2DVD)



[家常食物解性味 \(2DVD\) 下载链接1](#)

著者:徐文兵

出版者:中国人民大学出版社/中国人民大学音像出版社

出版时间:2009-12-7

装帧:

isbn:9787887026057

《黄帝内经》很早就提出饮食的基本原则：五谷为养，五畜为益，五果为助，五菜为充。传统中医还认为食物有不同的性味，只有了解食物的性味，再根据人的体质和疾病的性质，才能更加合理地安排饮食。中医根据食物的性质，将其分为寒、热、温、凉；根据食物的滋味，又将其分为甘、酸、苦、辛、咸五味。

本片中徐文兵大夫为您详解家常生活中寻常可见的食物，以及它们不寻常的功效和妙用.....

作者介绍:

主讲：徐文兵，著名中医专家，出身中医世家，毕业于北京中医药大学。传承多位名师，精通儒释道医，熟悉中药、经络、腧穴的形、气、性、用，以及组方配伍。现为北京厚朴中医学堂堂主，北京御源堂、平心堂中医门诊专家。著有《宇里藏医》、《黄帝内经家用说明书》等。

目录: DVD 1

- 01 五谷之小米
- 02 五谷之麦
- 03 五谷之黍 (黄米)
- 04 五谷之稻
- 05 五谷之菽 (豆类)
- 06 五畜为益
- 07 五畜之羊
- 08 五畜之鸡
- 09 五畜之牛
- 10 五畜之猪
- 11 五畜之鸭

DVD 2

- 01 春笋
- 02 香椿
- 03 芫荽 (香菜)
- 04 丝瓜
- 05 冬瓜
- 06 南瓜
- 07 大枣
- 08 西瓜
- 09 苹果
- 10 山楂
- 11 石榴
- 12 龙眼
- · · · · (收起)

[家常食物解性味 \(2DVD\) 下载链接1](#)

标签

中医

徐文兵

国学

养生

黃帝内经

饮食

生活

文化

评论

[家常食物解性味 \(2DVD\) 下载链接1](#)

书评

[家常食物解性味 \(2DVD\) 下载链接1](#)