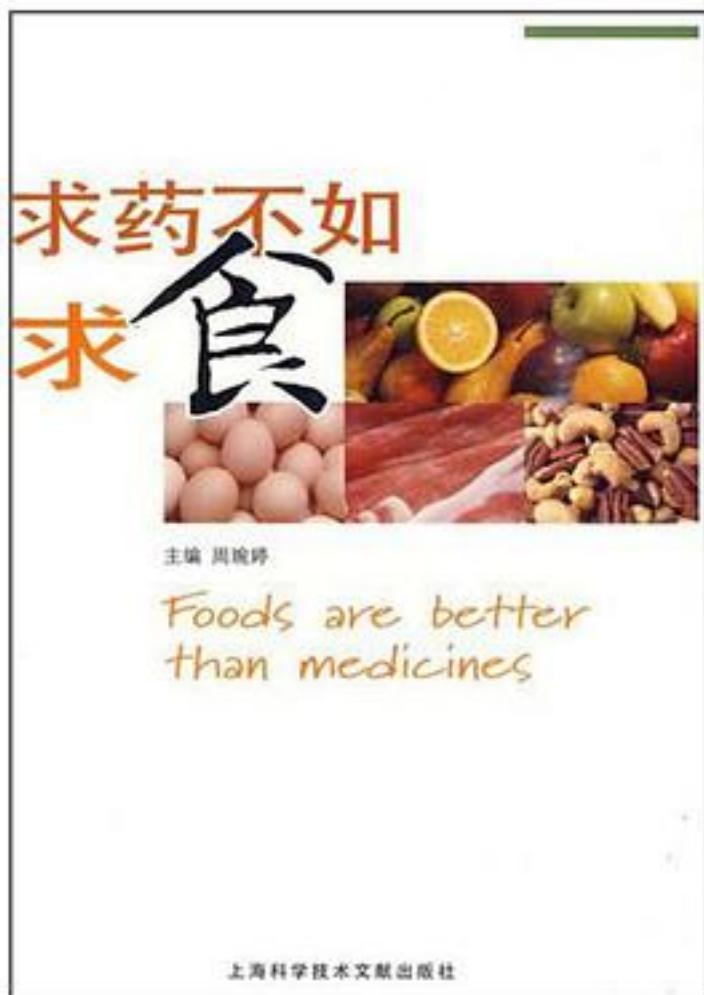


求药不如求食



[求药不如求食 下载链接1](#)

著者:周婉婷 编

出版者:

出版时间:2010-1

装帧:

isbn:9787543941083

《求药不如求食》主要介绍食物“养生、保健、食疗、食补、祛病”的验方、秘方、偏

方。这些食物治疗方法是祖国传统医学宝库中的重要组成部分、是劳动人民智慧的结晶，是保障人民身心健康的宝贵财富。《求药不如求食》介绍的方法通俗易懂、易学易做、简单实用、对于缺乏医学知识的人，一看就会，一用就灵、不但能为自己祛病疗疾、也能为家人、朋友及他人的健康保驾护航。

中医食物治疗之法历史悠久、源远流长，古人有“药食同源”之说，熟知食物的“温，热、寒，凉、平”之性、是保证人体健康的关键所在；懂得食物的“酸、甜、辣、咸、苦”五味属性才能保证“后天之本——脾胃”正常生理功能的发挥。因为“脾胃为气血生化之源”、“有胃气则生，无胃气则亡”。因此，我们可以利用食物的“温、热、寒、凉、平”和“酸、甜、辣、咸、苦”性味属性达到养生，保健、食疗、食补、祛病之效。

中华民族的祖先为了生存曾尝百草，吃野果、喝泉水、从生活实践中体验、发展和创造了“药食同源、药膳同功、寓医于食”的传统饮食文化和食物治疗保健养生方法。因此，我们在求医问药的时候、不妨先从食物中寻求良方,寻求健康之道。

作者介绍:

目录:

[求药不如求食 下载链接1](#)

标签

评论

比较实用

[求药不如求食 下载链接1](#)

书评

[求药不如求食 下载链接1](#)