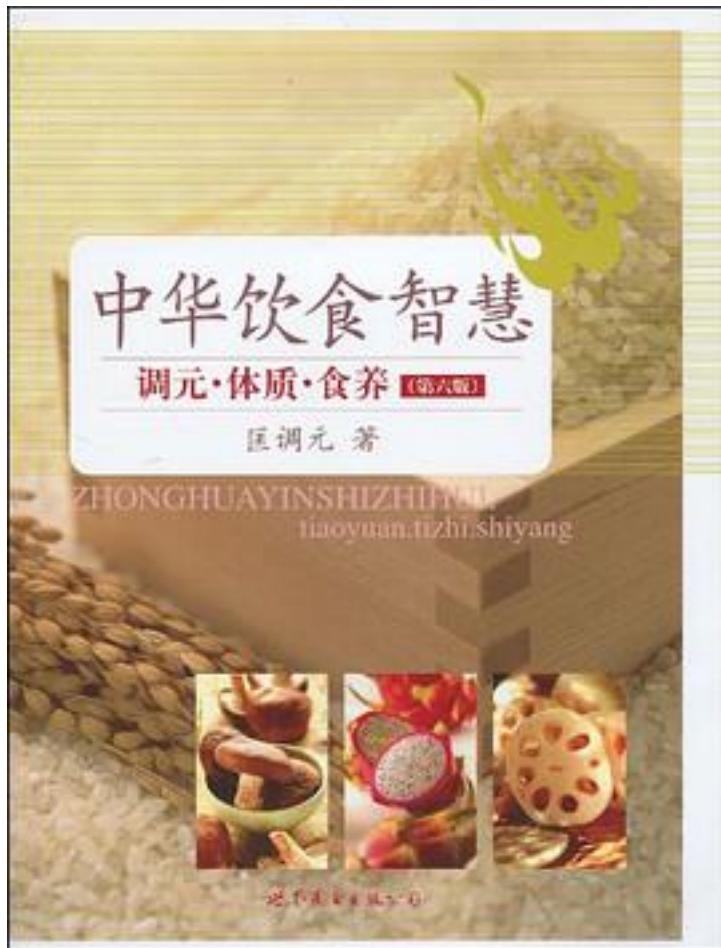


# 中华饮食智慧



[中华饮食智慧 下载链接1](#)

著者:匡调元

出版者:

出版时间:2010-1

装帧:

isbn:9787510018503

《中华饮食智慧  
调元·体质·食养(第6版)》系作者结合自己多年行医经验积累而成，之前已经出版过5版，均已脱销。作者对中医病理和养生有独到的研究，作者根据中国传统医学理论并通

过长期临床观察和实验研究后，将人类体质分成六种主要类型，其中除一型为正常质外，其余五型均为病理体质，即介于健康与疾病之间的过渡状态。此时经西医学的种种检查，其结果往往多在正常范围之内，但主观上却有种种不适。此时既可用药物也可用食物进行调养。这是中医学关于药食同源、同性、同理和同效理论的具体体现。体质食养是指按每个人的体质类型正确地选择食物，同时尽量避免食误，持之以恒即能将病理体质调理到正常质，从而达到养生、防病、延年的目的。本书将告诉读者体质食养的具体方法，有可操作性。

作者介绍:

目录:

[中华饮食智慧 下载链接1](#)

标签

养生

评论

匡老的總結對我還是有幫助的，食物如何去吃還是有講究的。

---

[中华饮食智慧 下载链接1](#)

书评

---

[中华饮食智慧 下载链接1](#)