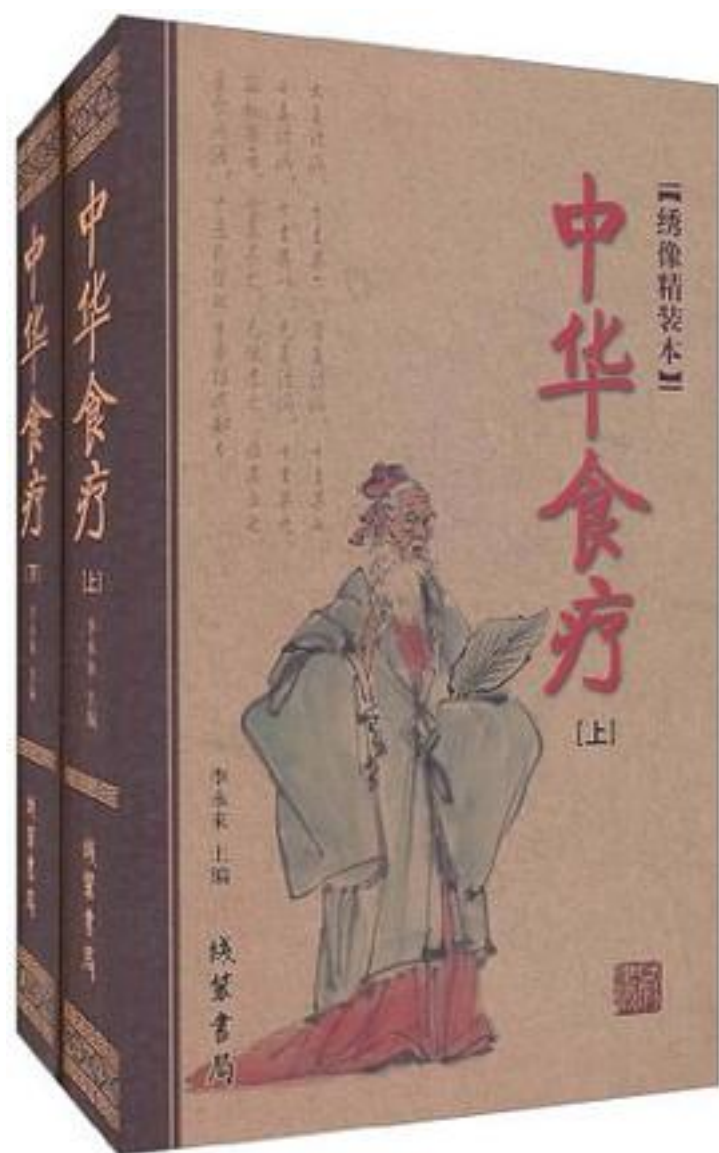


中华食疗



[中华食疗_下载链接1](#)

著者:李永来 编

出版者:线装书局

出版时间:2010-1

装帧:精装

isbn:9787512000773

《中华食疗(绣像精装本)(套装共2册)》讲述了：“食疗学”为中医药学的一个重要组成部分。中医学中素有“医食同源”之说，传说“神农尝百草”也足以说明中药的起源是食物。在上古时代，医生主要靠食疗来治病。因为人们受生活环境的影响，寿命很短，一些重病、疑难病，还没等人们认识到，人就已经离世。因此，人们得的只是一些小病，医生凭着一些经验，给患者吃一些常见的大蒜、大葱等食物，希望减轻病人痛苦，没想到，病人的身体奇迹般康复了。随着生活水平的提高，人们会受风寒湿暑的侵袭，难免会生病。此时，大多数人会选择在医院治疗，殊不知“是药三分毒”，药产生的毒副作用会给身体带来不必要的损伤。特别是迷信、依赖药物的人，体质会越来越差，抵抗力越来越低，最终会陷入一种恶性循环。食物疗法，实际上是为各种病人设计合理的膳食。它的科学性在于对症选食。两千多年前的《黄帝内经·素问》曾说：“大毒治病，十去其六；常毒治病，十去其七；小毒治病，十去其八；无毒治病，十去其九。谷物果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也。”可见，我们的祖先早已明白食疗的重要性。

作者介绍:

目录:

[中华食疗_下载链接1](#)

标签

食疗

评论

[中华食疗_下载链接1](#)

书评

[中华食疗 下载链接1](#)