第一图书网, tushu007.com

<<药食同源>>

图书基本信息

书名：<<药食同源>>

13位ISBN编号：9787540216504

10位ISBN编号：7540216506

出版时间：2006-1

出版时间：北京燕山

作者：鸿宇

页数：176

字数：180000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

<<药食同源>>

内容概要

中医向来有“药食同源”之说，认为许多食物本身其实就是最好的药物，也就是说食物就是我们天然的医生。
食物治病妙在没有副作用，而且方便易得。
　中医对食物的“色”与人体的健康早就有所论述。
中医认为食物与药物一样除了具有温、热、寒、凉“四气”和酸、苦、甘、辛、咸“五味”外，还有青、赤、黄、白、黑五色，食物的五色又各有主味，即相对应于人体的五脏：青色入肝、赤色人心、黄色入脾、白色入肺、黑色入肾。
为此食物养生保健，必须辨色入脏，才能更有针对性，发挥更好功效。
人们日益担心的许多疾病——癌症、心脏病、糖尿病以及许多其他疾病，都不是完全无法避免的。
它们都是我们生活方式和饮食习惯的结果。
通过在饮食中多加入鲜艳的水果和蔬菜，我们就可以先行一步，有效地预防许多疾病的发生。
　本书介绍了不同色彩的蔬菜、水果和五谷的食物疗方，带您重新认识食物的药效作用，认识食物颜色的力量，找到属于自己的饮食方式，找到属于自己的健康生活！
为了您和家人的健康，快让您的餐桌飘起通往健康人生的“彩虹”！

第一图书网, tushu007.com

<<药食同源>>

书籍目录

第一章 食物是天然的医生 食物的颜色和我们的健康 绿色食物 红色食物 黄色食物 黑色食物 白色食物 食物颜色给你好看第二章 五色健康蔬菜 绿色蔬菜篇 芹菜——青涩的纤维 菠菜——大力水手的选择 韭菜——粗砾的温柔 红色蔬菜篇 红辣椒——屋檐下的热烈 西红柿——幸福的笑脸 胡萝卜——视觉的盛宴 黄色蔬菜篇 南瓜——复活节的主角 花菜——绽放的花蕾 白色蔬菜篇 白萝卜——秋冬的养生伴侣 金针菇——舞动的光束 冬瓜——减脂的高手 黑色蔬菜篇 黑木耳——肠胃的清道夫 紫菜——半透明的身影 香菇——抗癌的新选择第三章 五色健康水果 红色水果篇 苹果——树上的砚 樱桃——水灵灵的钻石 西瓜——盛夏的翡翠 绿色水果篇 ……第四章 五色健康五谷

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

插图

第一图书网, tushu007.com

媒体关注与评论

书评脱下一天的疲惫，草本精油可以让你仿佛沐浴在隐藏于遥远群山的清泉中，用它来闻香、按摩、泡澡，把自家的浴室变成你心灵的世外桃源。
纯天然的植物清油都有使精神呈现最舒适状态的功能。
这也是守护心灵的最佳良方，让其更加滋养你的身心。
　草本生活是什么样子？
闭上眼睛，把自己想象成一株植物，那么生活应该是这样的：安静——有谁听过植物的喧嚣与尖叫；自足——来于尘土 又归于尘土；净化——以阳光这样最美好的原料，生产氧气这样最动人的产品。
　草本生活的气息与颜色，便是那四季里原野的气息与颜色吧。

第一图书网, tushu007.com

<<药食同源>>

编辑推荐

脱下一天的疲惫，草本精油可以让你仿佛沐浴在隐藏于遥远群的清泉中，用它来闻香、按摩、泡澡，把自家的浴室变成你心灵的世外桃源。
纯天然的植物精油都有使精神呈现最舒适状态的功能，这也是守护心灵的最佳良方，让其更加滋养你的身心。

草本生活是什么样子？
闭上眼睛，把自已想象成一株植物，那么生活应该是这样的：安静——有谁听过植物的喧器与尖叫：自足——来于尘土又归尘土：净化——以阳光这样最美好的原料，生产氧气这样最动人的产品。

草本生活的气息与颜色，便是那四季里原野的气息与颜色吧。

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com