

<<食物养生秘要>>

图书基本信息

书名：<<食物养生秘要>>

13位ISBN编号：9787806627877

10位ISBN编号：7806627871

出版时间：2009-9

出版时间：贵州科技出版社

作者：吕明显

页数：227

字数：170000

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>

## <<食物养生秘要>>

### 内容概要

人之所以必须吃食物，是因为食物能养活人。

人只有吃食物，才能有生命。

人如果长时间不吃食物，就必然会死亡。

因此，人如果想生存，就一定要吃食物。

一切食物中的任何一种食物都有其功能用处。

简单地说，水能够补充水分，滋润脏腑；蔬菜、水果能够通利肠道，减少胆固醇和脂肪；谷类食物能够止饥长肉，增强体力；鸟、兽的肉能够益气补血，强筋壮骨；鱼、贝的肉能够利尿消肿，开胃化痰；虫类食物能够通便活络，驱风攻毒。

谁吃食物如果永远做到适时、适量、适当，食物就能使谁气血充足，精力旺盛，大脑灵活，耳目聪明，头发润泽，牙齿牢固，皮肤柔嫩，筋骨强壮，手脚有劲，身体健康，寿命绵长。

隋朝秘省正字甄权知识渊博，精通医学，善于养生，正确饮食，据说他活了一百三十岁。

唐朝药王孙思邈深明医理，澹泊仁慈，养生有道，饮食多方，据说他活了一百零一岁。

<<食物养生秘要>>

书籍目录

一、植物篇二、动物篇三、矿物篇四、禁食之物篇

<<食物养生秘要>>

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>