

<<喝粥好處多多>>

图书基本信息

书名：<<喝粥好處多多>>

13位ISBN编号：9789861681177

10位ISBN编号：9861681175

出版时间：智慧大學出版社

作者：敏濤 著

页数：272

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>

<<喝粥好處多多>>

內容概要

粥是國人特有的一種傳統飲食，國人吃粥的歷史已有數千年之久，過去，人們常常會把它與貧困聯繫起來，其實，吃粥的好處並不是「節儉」二字所能概括的。

經常吃粥，能夠達到防病保健、延年益壽的作用，這是毋庸置疑的。

因為粥的質地稀軟清爽，既能減輕消化器官的負荷，又有利於營養成分的吸收，具有低消耗、色香味俱全、生津潤燥、易消化等優點。

如果將粥用於醫療保健便成了藥粥。

所謂「藥粥」是以五穀為主，配以適量的具有防病治病價值的中草藥、蔬菜水果、魚肉蛋奶等煮成的粥。

藥粥療法是在人民發現吃粥具有治病作用的基礎上逐步發展起來的，至少在兩千多年以前，人們就已經掌握了藥粥治病的方法。

由於藥粥既可以防病治病，又能養生美容、延年益壽，因而深受歷代醫藥家的重視，成為傳統醫學流傳至今，現在仍為許多醫家沿用。

而藥粥療法在現代來看，也有花費不多、服用方便、療效靈驗等等特點，是故頗為值得推廣。

本書除了歷代醫學典籍收載有藥粥方外，還有許多藥粥方以偏方和驗方的形式流傳於民間，我們通過博覽群書和蒐集驗證，精選了養生治病藥粥555首，編寫成書，以便於忙碌的現代人對症選用，防病治病，養生保健，進一步提高身體免疫力功能。

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>