

<<五代中醫救命養生帖>>

图书基本信息

书名：<<五代中醫救命養生帖>>

13位ISBN编号：9789866444043

10位ISBN编号：986644404X

出版时间：2009

出版时间：蘋果屋

作者：張維鈞

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>

## <<五代中醫救命養生帖>>

### 內容概要

咳嗽咳不停，該怎麼辦？  
吃新鮮白蘿蔔就可以止咳！

喉嚨失聲，講不出話來怎麼辦？  
來一杯蛋清熱茶，聲音快速恢復！

肝不好，容易疲勞，如何護肝？  
黃金蜆湯幫助修復肝功能！

長期偏頭痛，誰來幫我擺脫？  
蘆筍百合湯，連吃兩星期，擺脫偏頭痛惡夢！

芥菜，可以讓肌膚水噹噹！

青椒，可以掃除暗沉、黑斑！

空心菜，具有解毒功效！

白花椰菜，讓你頭腦清晰，增加記憶力！

近40道養生食譜，讓你遠離病痛，保健強身！

揭開14種蔬菜的神奇功效，你以前所不知道的食材秘密！

重拾祖先的智慧，簡單食療法就能改善健康！

## <<五代中醫救命養生帖>>

### 作者簡介

濟生中醫 張維鈞院長

家傳五代，行醫一百二十年的中醫世家。

因擁有中醫的養生之道守護，家族百人中無一人得到癌，平均年紀更達高齡八十以上。

張維鈞院長身為第五代傳人，擁有百年留傳的祖傳醫學智慧及精神，不管是中醫、食療營養學都有深入的研究。

張院長從小浸濡在中醫的藥香環境中，祖母與母親更擅以食材配合來滋補、調養身體，在數十年前，就極具食療的養生觀念，更將「藥食同療」的理念發揮極致。

張維鈞院長從小在藥香、書香和廚房「三香」成長的環境中，不但造就了他日後對中醫的研究，對於食材特性與烹飪技巧也多有心得。

本書集結了家族百年流傳的養生方子，利用簡單的食補與藥補，達到祛病強身的效果。

<<五代中醫救命養生帖>>

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>