

《饮食须知（中华养生经典）》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2011年11月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787101082395

编辑推荐

正本清源 传世经典 原汁原味 养生养心

养生是一门人人必修课。

养生就是认识生命规律，把握生命本质。

养生帮助我们实现人与自然的和谐、人自身的和谐。

养生调整我们的人生态度，完善我们的生活方式，协助我们主动规划人生，积极、健康地生活。

“中华养生经典”，让我们潜心品味先人的养生智慧，深刻领悟专家的精彩点评。

内容简介

饮食宜忌的专著——

本书是享寿105岁的元代养生家贾铭向明代皇帝朱元璋所进献的养生之著，全书分八卷，将人类常用食物分为水火、谷、菜、果、味（调味品）、鱼、禽、兽八类，介绍了360种食物，重点不是论述食物的功用，而是详述这些食物的性味、相宜、相忌、相反、相杀的关系，过食某种食物导致的病症与危害，有毒食物的形态特征与解毒的方法等等，书中有传承前代古书的记载，也有亲身实践获得的知识与经验，是一部颇具特色的专论饮食宜忌的养生专著。

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)