

# 新世纪全国高等中医药院校创新教材：中医食疗学 (供中医药类专业用)



[新世纪全国高等中医药院校创新教材：中医食疗学（供中医药类专业用）](#) [\[下载链接1\]](#)

著者:倪世美 著

[新世纪全国高等中医药院校创新教材：中医食疗学（供中医药类专业用）](#) [\[下载链接1\]](#)

标签

评论

刚才大概看了一眼，你们应该是讲的各种食疗吧，应该对咱们生活有帮助

活动时候囤货的，很不错的一本书，看了一部分，有些食疗方子食材很常见，是一本不错的中医书籍！

回购好多次，用来赠送，普及中医药知识。

图文并茂很好的

值得一看，内容还行。专业教材！

好，为了凑够20字我就多打了这些，够不够，够不够，不够我还能打一些，

高校教材，可靠，实用，便于推广。

挺实用，大概看了下

慢慢看，用来食疗养生参考

专业出版社出了，比较权威，指的拥有。

很好用啊 挺不错的 物美价廉 品牌的值得信赖 京东物流给力 确实值得

正版书，不错！实用性强。

很专业，内容丰富，值得学习！

经典教材值得拥有，适合自学使用

需要认真学习5880077456555555

送货速度快，书的质量也很好，我很满意！

指定购买图书，专业图书。

别人推荐的，还没看

好书，慢慢看，京东物流超好

还看，内容应该不错。

药补不如食补，很多小毛病都可以通过饮食来进行调理，而且食品的性质温和，不会出现偏差，比药品更安全。书中从中西医两种角度介绍了一些常见食物的性质和禁忌，可以互相参考，并且针对一些常见病给出了简单的食疗方，很实用。

很好的书 快递员也很有礼貌 发货很快

很好的书，会推荐给朋友?????

给弟弟买的，很不错！

书是好的，折扣少了

给老妈买的，省的他总听说各种偏方就开始试用

可以使用很好 没什么问题物美价廉！！！

书的印刷质量很好，服务周到五星

很满意的一次购物。学习学习中医很好的。

增长食疗知识，提高生活质量！

好，正版，值得拥有。

好，更好，太好了，非常好

~帮~人买的一律给好评！~~~

-----  
内容实用，涨知识了，价格合理

-----  
挺好的呃呃呃额额的的诶

-----  
非常实用的一本书，很专业，受益匪浅

-----  
还不错，帮朋友买的，内容可以

-----  
买回来还没看，质量没问题。

-----  
很全面可以从里面学习不少只是不

-----  
再次购买，好书，值得一看！

-----  
好！

-----  
不错

-----  
好

## 评价

1.对于京东商城的欺骗行为，奉劝其他买家要擦亮眼睛，处处陷阱，等着消费者往里跳。  
2.对于京东的客服，没有服务意识，大家千万不要以为反映到客服等消息就行了，因为你的问题客服根本不会记录，虽然他说48小时回复你，可你等了48小时再问她时，回复是：对不起，上次您的问题没有记录  
3.京东的价格一点不便宜，甚至比超市还贵，本人亲自验证过，同样的橄榄油套装，比超市还贵5%。当然京东也比其他专业销售网站要贵，比如书籍，本人也亲自比对过每本书也要贵个几角钱，消费者只是觉得无所谓，京东也抓住了消费者的心理。京东已经不是当初的打品牌时价格优惠的京东，怪不得很多同事都不在京东购物了，大家都说“谁还在京东买啊，多贵啊”  
4.作为消费者，要坚决维权，因为京东的客服实在是车轮战术，看来他们都有“和稀泥”的本事，我们消费者坚决拨打010-12315解决问题，京东的官方用语是“欢迎第三方监督”我们消费者也有官方用语“坚决维护自身权益”。

不错，正版书，快递给力。

物流的确快，服务态度好，质量也很好。

总想找一本中医食疗的专业书籍，终于如愿以偿了！

在日常生活中还是比较实用的

是我所要的 对我有很大帮助

还没有看，包装挺密实，书还可以。

正版图书，价格也不贵！喜欢

LAJI吗B的一个月才到货我都退伍了我没收到我战友收的

难得的好书 努力学习中

增加点食疗养生知识……

书很不错 快递稍微慢了

专业的书籍，非常好的！

买本中医学生的教材，比看别的讲食疗的书有把握

凡病患，三分治七分养。从饮食入手养生治病，一举两得。

大概翻了一下，感觉不错，帮同事买的。。。。

这是一个信息碎片化的时代，随着各种工作压力，信息廉价化，大多数人，特别是年轻白领已经没有办法静下心来，好好读一本书，根据研究显示，我们每天通过手机报、博客、搜索引擎、新闻网站、即时通信等多种方式获取信息。我们在各个生活的间隙获取信息，在吃饭时看一眼电视，在坐公交车时用手机上微博。

内容丰富实用，纸质印装很好。

送货快，服务好，解决问题迅速

本人还是很喜欢它的，他家可以去尝尝

不同体质 不同疾病 不同性别 不同年龄的食疗 好

好评好评好评好评好评好评好评好评好评！

威风威风威风威风是的范文芳

疯狂购书中！积累精神财富！

内容齐全！值得购买。

如果我有“建筑学理念治，那就着重一个“理治字。我服膺业师童寯先生的一句口号：“Architecture must be reason! ——建筑必须讲理：物理、生理、心理、伦理，讲这四理。治我缺乏浪漫才华，较乐于逻辑推理，所以我的着重点在我乐于从事的方向。如果建筑算得上一门艺术，它应该是一门理性的艺术，必须在理性层面上说话，追求必然性、永恒性、和谐性。这应该是建筑的本性，这样的建筑才能取得共识，进入传统。照我看，偶然性、临时性、摇摆性、杂乱性无须追求。”

工作需要，买一本教材学习学习，书的质量很好，内容也是所需要的，很不错

看后再说吧。 。 。 。 。 。

宝贝很好，对于学习中医的来说很实用，在平时生活中就调理身体，非常不错哦。

不错，还可以.....

新世纪全国高等中医药院校创新教材：中医食疗学（供中医药类专业用）

此书对于大众和专业医学生来说，同等简便实用，值得购买，家庭保健，治病食疗。

很实用的书 分类细 因为是教科书 所以可信度高

正在看中。很全面，教科书确实比其他的书要正规点，这本书和翁维健主编的《中医饮食能营养学》内容互补，正好合适。不过纸张不大好，很薄，翻页的时候都像对待文物似的，生怕翻烂了。

就是一些方子，跟自己想的不一样~

很有帮助，推荐一下，值得购买。。

正品，印刷质量不错，便宜，送货快

教程详细清楚，值得购买。。。。

是教材，不错，实惠，质量不错

-----  
东西不错

-----  
帮朋友买的书，他们要回加拿大学中医  
具体我真的不了解，我也不明白里面的道道是什么，  
但是据说写满五百字可以有很多奖励，我也不知道奖励是什么真的让人很操心，  
因为我都没有看过实物，实物被直接寄到我朋友家了，哦什么时候才能写到500字拿到  
所谓的奖励呀 这是几个字了，真的很可怕 写不下去了，后面还有10几本书要评价呀  
我该怎么办，神呀！@#￥  
我快不行了，我决定要放弃，可是有没有别的事情好做，继续打字？  
就当练习了？你看怎么样？

-----  
一般！

-----  
不好，，。。。，

-----  
新版本比旧版本贵了不少 只是看着旧版本里充斥着“亚健康” 太恶了

-----  
好

-----  
贊

-----  
书内容还可以。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。

-----  
88898556888668\*8006699

书不错,都是帮朋友买的,他们比较喜欢中医,平时看看,学点东西.书的质量不错,内容比较全面,适合初学者。章节设置合理,讲得也相对比较容懂。书的印刷也不错,值得购买。是京东活动时买的,很实惠。

中医食疗学以辨证论治为原则,按照科学性、实用性、先进性、系统性要求进行编写,介绍了有关中医的食物疗法相关知识,对大多数中医药院校教学有参考建议。

中医食疗学的理论核心是根据“辨证论治”的原则,结合脏象、经络、诊法和治则的内容,选择相应的食物进行防治。通过辨证,全面掌握病人的情况,再结合天时气修、地理环境、生活习惯的影响,遵循扶正祛邪,补虚泻实、寒者热之、热者寒之等治疗原则,确立汗、吐、下、和、温、情、消、补的治疗方法,联系食物的寒、热、温、凉和辛、甘、酸、苦、咸,制定相应的配方

《中医食疗学(供中医药类专业用)》是中医药学的重要组成部分。本教材供高等中医药院校中医养生康复专业作为专业课教材使用,其他专业方向作为选修课使用。中医食疗历史悠久,源远流长,深入发掘、研究中医食疗的精华,结合现代研究理论与成果,并与相关学科融会贯通,使食疗与食养有机结合,无病时用于养生,有病时用于治疗,病后用于康复,强身健体,延年益寿,是当今方兴未艾的一个重要研究课题,具有现实意义与社会意义。

---

[BJTJ],阅读了一下,写得很好,[NRJJ],[QY],[SZ]。打开书本,书装帧精美,纸张很干净,文字排版看起来非常舒服非常的惊喜,让人看得欲罢不能,每每捧起这本书的时候似乎能够感觉到作者毫无保留的把作品呈现在我面前。

作业深入浅出的写作手法能让本人犹如身临其境一般,好似一杯美式咖啡,看似快餐,其实值得回味

无论男女老少,第一印象最重要。”从你留给别人的第一印象中,就可以让别人看出你是什么样的人。所以多读书可以让人感觉你知书答礼,颇有风度。

多读书,可以让你多增加一些课外知识。培根先生说过:“知识就是力量。”不错,多读书,增长了课外知识,可以让你感到浑身充满了一股力量。这种力量可以激励着你不断地前进,不断地成长。从书中,你往往可以发现自己身上的不足之处,使你不断地改正错误,摆正自己前进的方向。所以,书也是我们的良师益友。

多读书,可以让你变聪明,变得有智慧去战胜对手。书让你变得更聪明,你就可以勇敢地面对困难。让你用自己的方法来解决这个问题。这样,你又向你自己的人生道路上迈出了一步。

多读书,也能使你的心情便得快乐。读书也是一种休闲,一种娱乐的方式。读书可以调节身体的血管流动,使你身心健康。所以在书的海洋里遨游也是一种无限快乐的事情。用读书来为自己放松心情也是一种十分明智的。

读书能陶冶人的情操,给人知识和智慧。所以,我们应该多读书,为我们以后的人生道路打下好的、扎实的基础!读书养性,读书可以陶冶自己的性情,使自己温文尔雅,具有书卷气;读书破万卷,下笔如有神,多读书可以提高写作能力,写文章就才思敏捷;旧书不厌百回读,熟读深思子自知,读书可以提高理解能力,只要熟读深思,你就知道其中的道理了;读书可以使自己的知识得到积累,君子学以聚之。总之,爱好读书是好事。让我们都来读书吧。其实读书有很多好处,就等有心人去慢慢发现.

最大的好处是可以让你有属于自己的本领靠自己生存。

最后在好评一下京东客服服务态度好,送货相当快,包装仔细!这个也值得赞美下

希望京东这样保持下去,越做越好

虽然看着书本看着相对简单,但也不遑多让,塑封都很完整封面和封底的设计、绘图都十分好画让我觉得十分细腻具有收藏价值。书的封套非常精致推荐大家购买。

打开书本,书装帧精美,纸张很干净,文字排版看起来非常舒服非常的惊喜,让人看得欲罢不能,每每捧起这本书的时候似乎能够感觉到作者毫无保留

---

日本国立癌症研究中心近日发表的研究结果表明，每日食肉过多会增加中老年人患结肠癌的风险。

研究小组从上世纪90年代后半期起对当时年龄在45~74岁的约8万人进行跟踪调查，调查持续至2006年。根据调查对象日常肉类摄取量将他们分为5组，研究食肉与癌症之间的关系。在此期间共有788人患上结肠癌。调查发现，每天吃肉，特别是吃红肉超过80克以上的中老年女性，与每天吃红肉不到25克的中老年女性相比，患结肠癌的风险高48%。中老年男性每日肉类摄取总量超过100克的人与每日吃肉不到35克的人相比，患结肠癌的风险高出44%。

研究人员表示，这项调查发现食肉过多患结肠癌的风险较大，因此要注意别吃太多肉。近年来，结肠癌的病发率越来越高，吃肉太多也会招癌，那是不是不吃肉或者少肉就能防癌了呢。可没有这么简单，想要枪杀肠癌，还要做好这些：

1、预防肠道疾病  
很多患者在患有肠道疾病的时候，没有予以足够的重视，所以才会进一步的导致疾病的发生，所以患者应该在疾病发生的时候应该及时的进行处理，并且进行及早的治疗，以免发生病情的延误而导致恶病质的出现。对于息肉性的疾病更应该进行及时的治疗，必要时可以根据情况予以切除，这样能够有效的预防将该肠癌的发生。并要保持排便通畅。

## 2、合理饮食习惯

若想有效的预防结肠癌，就应该有一份合理的膳食计划，以有营养、易消化吸收并且清淡的饮食为主。可以多摄入富含碳水化合物的新鲜蔬果等，并且可以多吃富含粗纤维类的食物。避免过多的摄入高脂肪、高蛋白以及低纤维类的食物，以免导致患病率的增加，而对于不饱和的脂肪酸类食物应该适度。膳食纤维和微量元素的食物也需要足量的摄取。

## 3、定期检查

结肠癌好发人群为四十岁以上的男性，并且伴有家族性多发性肠息肉、溃疡性结肠炎、慢性血吸虫病以及有着结肠癌家族病史的患者应该定期的对身体进行全面的检查，并且要严密的观察身体中出现的任何不适症状，尤其是：排便习惯的改变、反复轮流出现的腹泻和便秘、便血以及粪便形态发生改变的患者，应该予以警惕并且进行疾病的排除检查。那么，怎么才知道自己是否患了肠癌呢？这就要学会识别大肠癌以下症状：

### 一、便血

大肠不同部位癌肿，其表现便血的时间和性质不同。便血常是直肠癌病人的第一个症状，早期量少，在大便条的一侧出现血痕；乙状结肠癌便血与直肠癌相似，但大便颜色会变黯，或呈酱紫色或黑紫色。

### 二、大便习惯改变：

包括大便时间和次数的改变，以及便秘和不明原因的腹泄发生。

三、大便形状改变：大便受癌肿压迫，大便变细或有凹痕，有时还附有一丝丝血痕。

### 四、排便疼痛：

约50%的直肠癌患者排便时伴有疼痛。

### 五、腹痛：

一部分患者以腹部隐痛为首发症状，另一些发生不完全肠梗阻者，表现为阵发性绞痛，

并可伴有腹胀。

### 六、腹泄：

部分患者以腹泄为首发症状，可为粘液血便、粘液脓血便或为溏薄稀便等

---

在书店看上了这本书一直想买可惜太贵又不打折，回家决定上京东看看，果然有折扣。毫不犹豫的买下了，京东速度果然非常快的，从配货到送货也很具体，快递非常好，很快收到书了。书的包装非常好，没有拆开过，非常新，可以说无论自己阅读家人阅读，收藏还是送人都特别有面子的说，特别精美；各种十分美好虽然看着书本看着相对简单，但也不遑多让，塑封都很完整封面和封底的设计、绘图都十分好画让我觉得十分细腻具有收藏价值。书的封套非常精致推荐大家购买。

打开书本，书装帧精美，纸张很干净，文字排版看起来非常舒服非常的惊喜，让人看得欲罢不能，每每捧起这本书的时候

似乎能够感觉到作者毫无保留的把作品呈现在我面前。

作业深入浅出的写作手法能让本人犹如身临其境一般，好似一杯美式咖啡，看似快餐，其实值得回味

无论男女老少，第一印象最重要。”从你留给别人的第一印象中，就可以让别人看出你是什么样的人。所以多读书可以让人感觉你知书答礼，颇有风度。

多读书，可以让你多增加一些课外知识。培根先生说过：“知识就是力量。”不错，多

读书，增长了课外知识，可以让你感到浑身充满了一股力量。这种力量可以激励着你不断地前进，不断地成长。从书中，你往往可以发现自己身上的不足之处，使你不断地改正错误，摆正自己前进的方向。所以，书也是我们的良师益友。

多读书，可以让你变聪明，变得有智慧去战胜对手。书让你变得更聪明，你就可以勇敢地面对困难。让你用自己的方法来解决这个问题。这样，你又向你自己的人生道路上迈出了一步。

多读书，也能使你的心情便得快乐。读书也是一种休闲，一种娱乐的方式。读书可以调节身体的血管流动，使你身心健康。所以在书的海洋里遨游也是一种无限快乐的事情。用读书来为自己放松心情也是一种十分明智的。

读书能陶冶人的情操，给人知识和智慧。所以，我们应该多读书，为我们以后的人生道路打下好的、扎实的基础！读书养性，读书可以陶冶自己的性情，使自己温文尔雅，具有书卷气；读书破万卷，下笔如有神，多读书可以提高写作能力，写文章就才思敏捷；旧书不厌百回读，熟读深思子自知，读书可以提高理解能力，只要熟读深思，你就可以知道其中的道理了；读书可以使自己的知识得到积累，君子学以聚之。总之，爱好读书是好事。让我们都来读书吧。其实读书有很多好处，就等有心人去慢慢发现。

最大的好处是可以让你有属于自己的本领靠自己生存。

最后在好评一下京东客服服务态度好，送货相当快，包装仔细！这个也值得赞美下希望京东这样保持下去，越做越好

---

我看了这本书籍很好，有不错的感想。认真学习了这本书，给我几个感受

①多向互动，形式多样。互动的课堂，一定的活动的课堂，生活的课堂。互动的条件：平等、自由、宽松、和谐。互动的类型师生互动、生生互动、小组互动、文本互动、习题互动、评价互动。互动的形式：问题质疑、成果展示、心得交流、小组讨论、合作学习、疑难解析、观点验证、问题综述。

②民主平等是指在学术面前人人平等，在知识面前人人平等。不因家庭背景、地区差异而歧视，不因成绩落后、学习困难遭冷落。民主的核心是遵照大多数人的意志而行事，教学民主的核心就是发展、提高多数人。可是总有人把眼睛盯在几个尖子学生身上，有意无意地忽视多数学生的存在。“抓两头带中间”就是典型的做法。但结果往往是抓“两头”变成抓“一头”，“带中间”变成“丢中间”。教学民主最好的体现是以能者为师，教学相长。信息时代的特征，能者未必一定是教师，未必一定是“好”学生。在特定领域，特定环节上，有兴趣占有知识高地的学生可以为同学“师”，甚至为教师“师”。在教学中发现不足，补充知识、改善教法、提高效益，亦可谓“教学相长”。

③我们的教师为了控制课堂，总担心秩序失控而严格纪律，导致紧张有余而轻松不足。轻松的氛围，使学生没有思想顾忌，没有思想负担，提问可以自由发言，讨论可以畅所欲言，回答不用担心受怕，辩论不用针锋相对。同学们的任何猜想、幻想、设想都受到尊重、都尽可能让他们自己做解释，在聆听中交流想法、沟通中达成共识。

④关系和谐，才能有轻松愉快；关系融洽，才能够民主平等。生生和谐、师生和谐、环境和谐、氛围和谐，都需要教师的大度、风度与气度。与同行斤斤计较，对学生寸步不让，艰难有和谐的课堂。和谐的关键在于善待“差生”，宽容“差生”。

⑤教学生抓重点，教学难免有意外，课堂难免有突变，应对教学意外、课堂突变的本领，就是我们通常说的驾驭课堂、驾驭学生的能力。对教师来说，让意外干扰教学、影响教学是无能，把意外变成生成，促进教学、改进教学是艺术。生成相对于教学预设而言，分有意生成、无意生成两种类型；问题生成、疑问生成、答案生成、灵感生成、思维生成、模式生成六种形式。生成的重点在问题生成、灵感生成。教学机智显亮点，随机应变的才智与机敏，最能赢得学生钦佩和行赞叹的亮点。教学机智的类型分为教师教的机智、学生学的机智，师生互动的机智，学生探究的机智。机智常常表现在应对质疑的解答，面对难题的措施，发现问题的敏锐，解决问题的灵活。

教育智慧求妙点。从知识到能力，从情感到智慧，教育逐步进入它的最佳境界。教育智慧表现为对教育本质的要求，对教育规律的把握，对教学艺术的领悟，对教学特色的追求。

本书系中医食疗学著，简要论述了中国食疗学的发展沿革及食物的性能特点与运用，重点介绍了果品、蔬菜、肉食、水产、酿造及谷物等6大类食物的性味归经、功效应用、用法用量、文献摘要及现代研究等，同时介绍了常见26科病证的中医食疗。全书内容丰富、资料翔实，所述食疗方法简明扼要、通俗易懂、实用有效。本书适合于中医院师生、临床师参考，同时适合于广大中医药爱好者阅读参考。中医食疗学是以中医药理论为基础的，以“养”、“疗”、“防”

结合的主要内容的学科。食养、食疗和药膳均为中医术语，三者既有联系又有区别，都与正常饮食密切相关。食养是应用食物于健康病人以达到养生之目的。食疗是应用食物于病人以治疗疾病的一种方法。药膳是在中医学理论指导下，将药物和食物相配伍，采用独特的烹调技术制成色、香、味、形、效俱全的特殊食品，根据作用的不同又分为保健药膳和治疗药膳两类。（二）学习的收获，古往今来，中国人都十分讲究养生之道，而中国的饮食文化又是博大精深，吃也是大有学问的。利用食物来保健强身，预防和治疗疾病，或促进机体康复以及延缓衰老的方法，在中国医学中称为“饮食疗法”，或称之为“食疗”、“食治”。早在唐代孙思邈在《千金要方》就曾指出：“安身之本，必资之于食，救疾之速，必凭于药。不知食宜者，不足以生存也不明药忌者，不能以除病也。斯之二事，有灵之所要也。若忽而学，诚可悲夫，是故食能排邪而安脏腑。悦神爽志以资血气。若能用食平病，释情遭疾者，可谓良工。”由此可见，中医食疗的重要作用及临床意义。通过《中医食疗学》课的学习，使我认识到阴阳五行相生相克及它们在中医学中运用。金、木、水、火、土代表和作用不同的脏腑，不同的脏腑各有其功能，而脏腑之间又是相互联系，相互影响的。既然要进行食疗，那么我们首先必须要弄清楚破坏人体相对平衡状态，引起疾病的原因，主要是风寒暑湿燥火六气。然后，我们要对症下药。而对症下药之前，我们要通过“望、闻、问、切”四种诊断方法确定病症，之后才能根据药性下药。不同的药食有不同的味，而不同味道的药食则有不同的功效。通过学习，使我掌握了不少滋补养生的食谱，以后我就可以针对自己不同时候的不同需要进行食疗，可谓终身受益。平时，人们很容易犯一个毛病，就是别人说吃了这个好，自己就跟着吃，而没有考虑是否适合自己。因人制宜：不同的人体的素质禀赋、体质强弱、性格类型各不相同，各人之嗜好也不一样，即使在同一人体，于一生中各个时期其体质及血气盛衰也有所变化。进行食疗时，必须充分考虑到这些情况，区别对待，采取最适宜的案。不同的性别、不同的年龄的人，其饮食宜忌有所不同。不同形态的人，其饮食宜忌有差异。例如体胖的人多痰湿，适宜多食清淡化痰的食物；体瘦的人多阴虚，血亏津少，所以宜多吃滋阴生津的食物。

。

78条 普通高等教育“十一五”国家级规划教材：工程数学（线性代数）（第5版）  
食物的选择 阴虚体质人群的食疗 ￥27.00(7.8折) 基础有机化学（第三版）上册I 第三章  
第三节 ￥27.00(7.8折) 第一章 不同人群食养 高等数学（第6版）（下）  
大学高等数学学习题全解指南（下）（同济第6版） 第二节 阳虚体质人群的食疗  
￥24.60(8.2折) ￥19.90(7.3折) 中医食疗理论基础 第二节 (97%好评)  
普通高等教育“十一五”国家级规划教材：古代汉语（第1册）（校订重排本）  
上篇 第一节 气虚体质人群 ￥1v1.80(7.9折) 788条 中医食疗学发展简史 第一节  
健胃行气和中法具有理气健脾、燥湿化痰的作用。如选用橘皮、茯苓、佛手、香橼皮、  
刀豆、柿蒂、冬瓜子和制半夏制成二陈汤（橘皮、茯苓、制半夏、甘草）、丁香柿  
蒂汤等，用于湿痰咳嗽、胸膈痞闷、恶心呕吐、嗳气吞酸、呃逆不止等症。  
B ￥13.00(7.3B折) 第一节 第四章  
健胃行气和中法具有理气健脾、燥湿化痰的作用。如选用橘皮、B茯苓、佛手、香C橼  
皮C、刀豆、柿蒂、冬C瓜C子和制半夏制成二陈汤（橘皮、茯苓、制半夏、甘草）、丁  
香柿蒂汤等，用于湿痰咳嗽、胸膈痞闷、恶心呕吐、嗳E气吞酸、呃逆不止等症。  
716条 总论 形态与加工方式的分类 五、补气健脾法 ￥27.00(7G.8折) 744条 第三节  
第五章 ￥22.90(7.8折) 858条 第一章 第二节  
理气法是疏肝理气法与健胃行气和中法的总称。  
普通高等教育“十一五”国家级规划教材：古代汉语（校订重排本）（第2L册）  
普通高等教育十一五国家级N规划教材：古代汉语（N校订重排本4） M  
中医O食疗常用食物分类N 气虚体质人N群 2077条 ￥4N7.60(8.5折) 第二节 第四节  
2432条 (98%好评) 中医食疗发展概况 第一节  
普通高等教育“十一五”国家级规划Q教材：高等数学（上册）（第6版）  
普通高等教育“十一五”国家级规划教材：古代汉语（第1册）（校订重U排本）  
第U一节 按作用分类  
健胃行气和中法具有理气健脾、燥湿化痰的作用。如选用橘皮、茯苓、佛手、香橼U皮  
、刀豆、柿蒂、冬瓜Y子和制半夏制成二陈汤（橘皮、茯苓、制半夏、甘草）、丁香柿  
蒂汤等，Y用于湿痰咳嗽、胸膈X痞闷、恶心呕吐X、嗳气X吞酸、呃逆不止等X症X。  
高等数学学习题全解指南（上册）（同济·第6版） 中医食Z疗学发展简史  
正常人群的食养  
普通高等教育Z“十一五”国家级规划教材：高等数学（上册）（第6版） 716条  
第一章 形态与加工方式的分类 d理气法是疏肝理气法与健胃行气

### 读书心得：

天哪！逐字逐句地看完这本书以后，我的心久久不能平静，震撼啊，震撼！好书啊，好书！为什么会有如此好的书！面对此书，我震惊得几乎不能动弹了，那种裂纸欲出的大手笔，竟使我忍不住一次次的翻开这本书，久久不忍合上。  
在看完这本书以后，我没有立即来评论，因为生怕我庸俗不堪的回复会玷污了这本世间少有的书。能够在如此精彩的书后面留下自己的名字是多么骄傲的一件事啊！请原谅我的自私！我知道无论用多么华丽的辞藻来形容这本书的精彩程度都是不够的，都是虚伪的，所以我只想说一句：这本书太好看了！我愿意一辈子不断地看下去！此书构思新颖，题材独具匠心，段落清晰，情节诡异，跌宕起伏，主线分明，引人入胜，平淡中显示出不凡的文学功底，可谓是字字珠玑，句句经典，是我辈应当学习之典范。就商业猎奇的角度而言，这篇书不算太成功，但它的实际意义却远远大于成功本身。正所谓：“一马奔腾，射雕引弓，天地都在我心中！”真不愧为游记界新一代的开山老怪！本来我已经对这个类别失望了，觉得这个类别没有前途了，心里充满了悲哀。但是看了作者这本书，我告诉自己这本书是一定要评论的！这是百年难得一见的好书啊！苍天

有眼啊，让我在有生之年得以观得如此精彩绝伦的书！作者要继续努力啊！此书，就好比黑暗中刺裂夜空的闪电，又好比撕开乌云的阳光，一瞬间就让我如饮甘露，让我明白了永恒的真理在这个世界上是真实存在着的。

只有这样具备广阔胸怀和完整知识体系的人，才能作为这真理的唯一引言者。看了此书，让我陷入了严肃的思考中，我认为，如果不把此推荐给广大读者，就是对真理的一种背叛，就是对谬论的极大妥协。因此，我决定义无反顾的强推！真知灼见啊！此书实在是一语中的。子曰：三人行而必有我师焉。斯言善哉。不知不觉读书这么多年，好的书坏的书都看过了，看多了。渐渐的也觉得没什么意思了。

渐渐觉得自己已经达到奋斗的顶峰了。可是，第一眼看到这本书的时候，我的眼前竟然感觉一亮！仿佛看到了倾城倾国的美人，正轻摇柳步款款而行。正好似这本书，语态端正，论证从容。好书啊！只有那种真理在握，洞视这个世界真实本质的人，才能显示出这样惊人的笔力。在日益苍白肤浅的新书堆里，我从此书中不但看到了真理，更加看到了新书的希望。为表达我对的敬意，也是为了向作者学习。我决心要把这本书评论、强推！这本书实在是写得太好了。文笔流畅，修辞得体，深得魏晋诸朝遗风，更将唐风宋骨发扬得入木三分，能在有生之年看见的这本书。实在是我三生之幸啊。看完的这本书之后，我竟感发出一种无以名之的悲痛感，这么好的书，我内心的那种激动才逐渐平复下来。可是我立刻想到，这么好的书，倘若别人看不到，那么不是浪费作者的心血吗？经过痛苦的思想斗争，我终于下定决心，我要把这个书强推，使劲推！推到所有人都看到为止！看完，我的心情竟是久久不能平复，正如老子所云：大音希声，大象无形。我现在终于明白我缺乏的是什么了，正是那种对真理的执着追求和那种对理想的艰苦实践所产生的厚重感。

---

书是正品，快递很给力，不错京东的速度一直飞快的，相信京东会是正品，一直都很支持。

早段时间工作上的问题一直困扰着我，找不到方向。期间，在京东上看到刘同写的《谁的青春不迷茫》，觉得会对当时的自己有点用，然后就买了！

书中讲述了刘同的奋斗历程，其实大多数写到的都是朋友之情。通过很多刘同以前写下的日志，让读者了解了刘同是怎样的一个人，他是如何一路走到现在的。

刘同是一个很看重朋友之情的人，书中我觉得大半是写他跟他朋友如何如何，一起努力奋斗，一起追逐梦想，以及过程中的分分离离。还有就是朋友眼中的刘同是怎样的一个人。

对我来说其实刘同的起步点还是挺高的，但很重要的一点是他有很多很好的习惯，比如喜欢总结，目标明确，自信，以及对自己有很好的规划。从书中我了解到刘同是一个很善于总结的人，这个一个成功人士很重要的条件。刘同从一开始就是想着媒体人这个目标去走的，虽然过程曲折，经历了很多心酸，但他还是坚定不移的走下去，就如他书上说到的，十年前就能想到自己十年后是怎样的。

读完这本书，自己多多少少也有了些感悟。从今天开始，要多总结，找好目标就要坚定不移地走下去。一定要做好自己的职业规划，这很重要。这本书对正在迷茫的我们有很大的帮助，特别是像我这样的即将毕业，在北京工作的学生，很有启发的。

特别是快递，是和客户直接交互的。其实我也知道这是快递的问题不是京东的问题就是了，快递网上有的说的很可怕，将你的东西乱丢的，京东的还算不错了。好了，我现在来说说这本书的观感吧，一个人重要的是找到自己的腔调，不论说话还是写字。腔调一旦确立，就好比打架有了块趁手的板砖，怎么使怎么顺手，怎么拍怎么有劲，顺带着身体姿态也挥洒自如，打架简直成了舞蹈，兼有了美感和韵味。要论到写字，腔调甚至先于主题，它是一个人特有的形式，或者工具；不这么说，不这么写，就会别扭；工欲善其事，必先利其器，腔调有时候就是“器”，有时候又是“事”，对一篇文章或者一本书来说，器就是事，事就是器。这本书，的确是用他特有的腔调表达了对“腔调”本身的赞美。  
[废话不多说]

同时买了三本推拿的书和这本，比认为这本是最好的！而且是最先收到的！好评必须的，书是替别人买的，货刚收到，和网上描述的一样，适合众多人群，快递也较满意。书的质量很好，内容更好！收到后看了约十几页没发现错别字，纸质也不错。应该是正版

书籍，谢谢了解京东：2013年3月30日晚间，京东商城正式将原域名360buy更换为jd，并同步推出名为“joy”的吉祥物形象，其首页也进行了一定程度改版。此外，用户在输入jingdong域名后，网页也自动跳转至jd。对于更换域名，京东方面表示，相对于原域名360buy，新切换的域名jd更符合中国用户语言习惯，简洁明了

京东的书还是比较齐全的，能够适应单位采购的需要。股东大会要求我们加强学习，经过多方比较还是决定来京东购买，手续发票什么的都有保证。单位采购，一口气买不少书，货到付款，开的普通发票。书本的印刷质量都还是不错的，来货的速度也快，数量点了点也清楚，就是有部分书需要外地调货，还得过段时间才能来，开的普票，服务各方面还可以。印刷质量比较好，应该是正版行货，有几个大部头的书，我们单位搞技术的看都很满意。下次有需要还会来京东购买的。希望配货的那部分能快点到。单位采购，一口气买不少书，货到付款，开的普通发票。书本的印刷质量都还是不错的，来货的速度也快，数量点了点也清楚，就是有部分书需要外地调货，还得过段时间才能来，开的普票，服务各方面还可以。印刷质量比较好，应该是正版行货，有几个大部头的书，我们单位搞技术的看都很满意。下次有需要还会来京东购买的。希望配货的那部分能快点到。单位采购，一口气买不少书，货到付款，开的普通发票。书本的印刷质量都还是不错的，来货的速度也快，数量点了点也清楚，就是有部分书需要外地调货，还得过段时间才能来，开的普票，服务各方面还可以。印刷质量比较好，应该是正版行货，有几个大部头的书，我们单位搞技术的看都很满意。下次有需要还会来京东购买的。希望配货的那部分能快点到。单位采购，一口气买不少书，货到付款，开的普通发票。书本的印刷质量都还是不错的，来货的速度也快，数量点了点也清楚，就是有部分书需要外地调货，还得过段时间才能来，开的普票，服务各方面还可以。印刷质量比较好，应该是正版行货，有几个大部头的书，我们单位搞技术的看都很满意。下次有需要还会来京东购买的。希望配货的那部分能快点到。单位采购，一口气买不少书，货到付款，开的普通发票。书本的印刷质量都还是不错的，来货的速度也快，数量点了点也清楚，就是有部分书需要外地调货，还得过段时间才能来，开的普票，服务各方面还可以。印刷质量比较好，应该是正版行货，有几个大部头的书，我们单位搞技术的看都很满意。下次有需要还会来京东购买的。希望配货的那部分能快点到。单位采购，一口气买不少书，货到付款，开的普通发票。书本的印刷质量都还是不错的，来货的速度也快，数量点了点也清楚，就是有部分书需要外地调货，还得过段时间才能来，开的普票，服务各方面还可以。印刷质量比较好，应该是正版行货，有几个大部头的书，我们单位搞技术的看都很满意。下次有需要还会来京东购买的。希望配货的那部分能快点到。

《中医食疗学》是中医药学的重要组成部分。本教材供高等中医药院校中医养生康复专业作为专业课教材使用，其他专业方向作为选修课使用。

中医食疗历史悠久，源远流长，深入发掘、研究中医食疗的精华，结合现代研究理论与成果，并与相关学科融会贯通，使食疗与食养有机结合，无病时用于养生，有病时用于治疗，病后用于康复，强身健体，延年益寿，是当今方兴未艾的一个重要研究课题，具有现实意义与社会意义。

本教材的立足点是创新，在组织结构、内容安排及形式体例方面适应多样化教学的需要，体现素质教育和创新能力、实践能力的培养，四、理气法  
理气法是疏肝理气法与健胃行气和中法的总称。

疏肝理气法具有疏肝解郁、理气宽中的作用。如选用佛手、橘皮、玫瑰花、玳玳花、茴香和荔枝核、橘核、香附制成橘核茴香汤、香附橘皮茶、佛手橘皮茶等，用于疝气痛、胸胁胀痛、腹痛等症。

健胃行气和中法具有理气健脾、燥湿化痰的作用。如选用橘皮、茯苓、佛手、香橼皮、刀豆、柿蒂、冬瓜子和制半夏制成二陈汤（橘皮、茯苓、制半夏、甘草）、丁香柿蒂汤等，用于湿痰咳嗽、胸膈痞闷、恶心呕吐、嗳气吞酸、呃逆不止等症。

## 五、补气健脾法 补气健脾法是补气法与健脾四、理气法

理气法是疏肝理气法与健胃行气和中法的总称。

疏肝理气法具有疏肝解郁、理气宽中的作用。如选用佛手、橘皮、玫瑰花、玳玳花、茴香和荔枝核、橘核、香附制成橘核茴香汤、香附橘皮茶、佛手橘皮茶等，用于疝气痛、胸胁胀痛、腹痛等症。

健胃行气和中法具有理气健脾、燥湿化痰的作用。如选用橘皮、茯苓、佛手、香橼皮、刀豆、柿蒂、冬瓜子和制半夏制成二陈汤（橘皮、茯苓、制半夏、甘草）、丁香柿蒂汤等，用于湿痰咳嗽、胸膈痞闷、恶心呕吐、嗳气吞酸、呃逆不止等症。

## 五、补气健脾法 补气健脾法是补气法与健脾四、理气法

理气法是疏肝理气法与健胃行气和中法的总称。

疏肝理气法具有疏肝解郁、理气宽中的作用。如选用佛手、橘皮、玫瑰花、玳玳花、茴香和荔枝核、橘核、香附制成橘核茴香汤、香附橘皮茶、佛手橘皮茶等，用于疝气痛、胸胁胀痛、腹痛等症。

健胃行气和中法具有理气健脾、燥湿化痰的作用。如选用橘皮、茯苓、佛手、香橼皮、刀豆、柿蒂、冬瓜子和制半夏制成二陈汤（橘皮、茯苓、制半夏、甘草）、丁香柿蒂汤等，用于湿痰咳嗽、胸膈痞闷、恶心呕吐、嗳气吞酸、呃逆不止等症。

## 五、补气健脾法 补气健脾法是补气法与健脾

商品是否给力？快分享你的购买心得吧~性价比很高

书是正版的，之前有过担心滴。内容还行吧，尽管我没觉得有多充实。冲着是名人写的，书的质量还行就不挑剔了。卖家发货挺快的，第二天就收到了。书还是不错的，精装外壳，发货速度真心的快，评价晚了，书不错，应该再早点看的。推荐看，只是粗浅认识了一下，已经感觉到自己逻辑思维更加清晰。好书，受益匪浅，如果不好好研究一下此书，绝对是人生一大遗憾。这天女友打电话问我借本书，说她写作需要参考，我说我家没有，但我可以帮你找。我一边接电话一边就上网搜索，很快找到，立马告诉她网上京东有。她说我不会在网上买书啊。我嘲笑她一番，然后表示帮她买。很快就写好订单写好她的地址发出去了。果然第二天，书就送到她那儿了。她很高兴，我很得意。过了些日子，我自己又上网购书，但下订单后，左等右等不来。以前从来不超过一星期的。我正奇怪呢，刘静打电话来笑嘻嘻地说，哎，也不知道是谁，心眼儿那么好，又帮我订了好几本书，全是我想要的，太好了。我一听，连忙问她是哪几本？她一一说出书名，晕，那是我买的书啊。原来我下订单的时候，忘了把地址改过来，送到她那儿去了。这下可把她乐死了，把我先前对她的嘲笑全还给我了。不过京东送货确实很快。我和女友都很满意。好了，废话不说。|好了，我现在来说说这本书的观感吧，坐得冷板凳，耐得清寂夜，是为学之根本；独处不寂寞，游走自在乐，是为人之良质。潜心学问，风姿初显。喜爱独处，以窥视内心，反观自我；砥砺思想，磨砺意志。学与诗，文与思；青春之神思飞扬与学问之静寂孤独本是一种应该的、美好的平衡。在中国传统文人那里，诗人性情，学者本分，一脉相承久矣。现在讲究“术业有专攻”，分界逐渐明确，诗与学渐离渐远。此脉悬若一线，惜乎。我青年游历治学，晚年回首成书，记忆清新如初，景物历历如昨。挥发诗人情怀，摹写学者本分，意足矣，足已矣。现在，京东域名正式更换为JD.COM。其中的“JD”是京东汉语拼音（JING

DONG）首字母组合。从此，您不用再特意记忆京东的域名，也无需先搜索再点击，只要在浏览器输入JD.COM，即可方便快捷地访问京东，实现轻松购物。名为“Joy”的京东吉祥物我很喜欢，TA承载着京东对我们的承诺和努力。狗以对主人忠诚而著称，同时也拥有正直的品行，和快捷的奔跑速度。太喜爱京东了。|给大家介绍本好书《我们如何走到这一步》自序：这些年，你过得怎么样我曾经想过，如果能时光穿梭，遇见从前的自己，是否可以和她做朋友。但我审慎地不敢发表意见。因为从前的自己是多么无知，这件事是很清楚的。就算怀着再复杂的爱去回望，没准儿也能气个半死，看着她在那条傻乎乎的路上跌跌撞撞前行，忍不住开口相劝，搞不好还会被她厌弃。你看天下事情往往都是一厢情愿。当然我也忍住了各种吐槽，人总是要给自己留余地的，因为还有一种可能是，未来的自己回望现在，看见的还是一个人。好在现在不敢轻易放狠话了，所以总算显得比年轻的时候还有一分从容。但不管什么时候的你，都是你。这时间轴

上反复上演的就是打怪兽的过程。过去困扰你的事情，现在已可轻易解决，但往往还有更大的boss在前面等你。“人怎么可能没有烦恼呢”——无论是你初中毕业的那个午后，或者多年后功成名就那一天，总有不同忧伤涌上心头：有些烦恼是钱可以解决的，而更伤悲的是有些烦恼是钱解决不了的。我们曾经在年少时想象的“等到什么什么时候就一切都好起来了”根本就是个谬论。所以，只能咬着牙继续朝前走吧。

---

《中医食疗学》是中医药学的重要组成部分。本教材供高等中医药院校中医养生康复专业作为专业课教材使用，其他专业方向作为选修课使用。

中医食疗历史悠久，源远流长，深入发掘、研究中医食疗的精华，结合现代研究理论与成果，并与相关学科融会贯通，使食疗与食养有机结合，无病时用于养生，有病时用于治疗，病后用于康复，强身健体，延年益寿，是当今方兴未艾的一个重要研究课题，具有现实意义与社会意义。

本教材的立足点是创新，在组织结构、内容安排及形式体例方面适应多样化教学的需要，体现素质教育和创新能力、实践能力的培养，四、理气法

理气法是疏肝理气法与健胃行气和中法的总称。

疏肝理气法具有疏肝解郁、理气宽中的作用。如选用佛手、橘皮、玫瑰花、玳玳花、茴香和荔枝核、橘核、香附制成橘核茴香汤、香附橘皮茶、佛手橘皮茶等，用于疝气痛、胸胁胀痛、腹痛等症。

健胃行气和中法具有理气健脾、燥湿化痰的作用。如选用橘皮、茯苓、佛手、香橼皮、刀豆、柿蒂、冬瓜子和制半夏制成二陈汤（橘皮、茯苓、制半夏、甘草）、丁香柿蒂汤等，用于湿痰咳嗽、胸膈痞闷、恶心呕吐、嗳气吞酸、呃逆不止等症。

五、补气健脾法 补气健脾法是补气法与健脾

《中医食疗学》是中医药学的重要组成部分。本教材供高等中医药院校中医养生康复专业作为专业课教材使用，其他专业方向作为选修课使用。

中医食疗历史悠久，源远流长，深入发掘、研究中医食疗的精华，结合现代研究理论与成果，并与相关学科融会贯通，使食疗与食养有机结合，无病时用于养生，有病时用于治疗，病后用于康复，强身健体，延年益寿，是当今方兴未艾的一个重要研究课题，具有现实意义与社会意义。

本教材的立足点是创新，在组织结构、内容安排及形式体例方面适应多样化教学的需要，体现素质教育和创新能力、实践能力的培养，四、理气法

理气法是疏肝理气法与健胃行气和中法的总称。

疏肝理气法具有疏肝解郁、理气宽中的作用。如选用佛手、橘皮、玫瑰花、玳玳花、茴香和荔枝核、橘核、香附制成橘核茴香汤、香附橘皮茶、佛手橘皮茶等，用于疝气痛、胸胁胀痛、腹痛等症。

健胃行气和中法具有理气健脾、燥湿化痰的作用。如选用橘皮、茯苓、佛手、香橼皮、刀豆、柿蒂、冬瓜子和制半夏制成二陈汤（橘皮、茯苓、制半夏、甘草）、丁香柿蒂汤等，用于湿痰咳嗽、胸膈痞闷、恶心呕吐、嗳气吞酸、呃逆不止等症。

五、补气健脾法 补气健脾法是补气法与健脾

《中医食疗学》是中医药学的重要组成部分。本教材供高等中医药院校中医养生康复专业作为专业课教材使用，其他专业方向作为选修课使用。

中医食疗历史悠久，源远流长，深入发掘、研究中医食疗的精华，结合现代研究理论与成果，并与相关学科融会贯通，使食疗与食养有机结合，无病时用于养生，有病时用于治疗，病后用于康复，强身健体，延年益寿，是当今方兴未艾的一个重要研究课题，具有现实意义与社会意义。

本教材的立足点是创新，在组织结构、内容安排及形式体例方面适应多样化教学的需要，体现素质教育和创新能力、实践能力的培养，四、理气法

理气法是疏肝理气法与健胃行气和中法的总称。

疏肝理气法具有疏肝解郁、理气宽中的作用。如选用佛手、橘皮、玫瑰花、玳玳花、茴香和荔枝核、橘核、香附制成橘核茴香汤、香附橘皮茶、佛手橘皮茶等，用于疝气痛、胸胁胀痛、腹痛等症。

健胃行气和中法具有理气健脾、燥湿化痰的作用。如选用橘皮、茯苓、佛手、香橼皮、

刀豆、柿蒂、冬瓜子和制半夏制成二陈汤（橘皮、茯苓、制半夏、甘草）、丁香柿蒂汤等，用于湿痰咳嗽、胸膈痞闷、恶心呕吐、嗳气吞酸、呃逆不止等症。

## 五、补气健脾法 补气健

好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好  
好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好  
好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好  
好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好  
好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好  
好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好  
好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好  
好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好  
好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好  
好好好好好好好好好好好好好好好好好好  
好好好好好好好好好好好好好好好好

很好很不错。

非常好的一本书 介绍了各种食物的营养价值及不同体质 不同病症人的食用禁忌  
很好很好

这是一本高质量的食疗教材，很不错。

书很好。真不错。详细

凡是中國人都應該讀讀此書，很有道理

好书啊 不错的东西

中医食疗历史悠o久，源远流长x，深入发掘、B研究中医食疗I的精华，结N合现代研究理论T与成果，Y并与相b关学科融

妈妈是搞中医的，她说这套教材很好，给她买的。

东西很好哦!

很喜欢质量不错很喜欢质量不错

还可以的的的的的的的的的

里面有很多较容易做的食膳，爱动手，爱保健的，相信会是一本实用的书呢

新世纪全国高等中医药院校创新教材：中医食疗学（供中医药类专业用）这本书还不错，正版的，快递速度也很好呀。推荐！希望更多的人能从《新世纪全国高等中医药院校创新教材：中医食疗学（供中医药类专业用）》中得到自己想要的知识和乐趣。

自己学着点，对家人都有好处的。

实用，物流速度快，价格低廉。

[新世纪全国高等中医药院校创新教材：中医食疗学（供中医药类专业用）](#) [下载链接1](#)

## 书评

[新世纪全国高等中医药院校创新教材：中医食疗学（供中医药类专业用）\\_下载链接1](#)