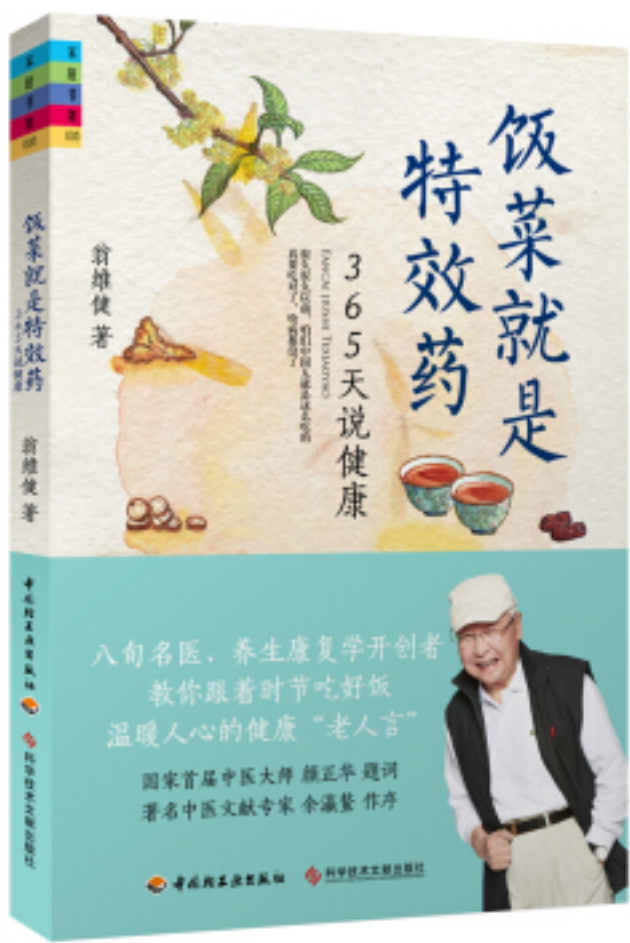


饭菜就是特效药



[饭菜就是特效药_下载链接1](#)

著者:翁维健 著

[饭菜就是特效药_下载链接1](#)

标签

评论

滿意。以后还买。

送货很快，质量很好，非常满意。送给家长还有其他的长辈，一次买了4本。内容很不错，365天根据节气养生，节气年年有，所以这本书每年都用的上，非常实用

没想到这么快！在这个时候应该给赞！

一起买了好多，这个还没开始操作，感觉挺好的样子。

《饭菜就是特效药》是一本温暖人心的健康“老人言”，一本顺时而养的健康智慧书。作者是中医养生康复专业开创者、食疗药膳名家、被誉为“中医老顽童”的北京中医药大学翁维健教授。
有健康才有未来。年过八旬的翁老认为，每一天都是健康的基石，要想身体健康，必须从过好每一天开始。翁老结合365天中每一天的不同特点，本着顺应自然的精神，顺时而养，告诉读者如何跟着日子养身体。
翁老言语中肯、贴心，每一个健康提醒都是一个健康励志警句，给出的每一个健康方法都易做、安全、有效，无处不体现着大道至简的中医食疗食养精髓。

膜玉（Candymoyo）指甲油珊瑚蓝8ml（法国原料 快干不易脱色 马卡龙奶油风格 珠光果冻色系）

服务可以，就是觉得书的内容太不充实了

质量好！发货快！价格优！

非常满意的一次购物，很好。

很好的一本书，特别有用，装璜精美。

看养生堂，送给家人的。

民以食为天,每天用餐中就在时刻养生,是一本值得阅读的书!

给母亲买的快递送货上门速度很快价格也不贵母亲很满意

好书，抽空经常读，也尝试按书上的方法做菜。

冲着作者买的，送给爸妈，这个卖家相对便宜。习惯了好评

老妈看点电视让买的，一下买了两本，看着还不错

在京爱购质量有保障，放心满意，送货快。

给妈妈买的礼物?，好评!

书的内容、物流都非常好！满意：)

质量好。价格便宜！送货快！服务好值得购买

书不错，送货时间比以前慢了。

图书质量很好，性价比高，值得购买

您好 真的好 非常好的书 非常满意

帮朋友买的，等待她的厨艺！！

书很好，值得所有人去看看，让身体健康起来

送货快！价格合理，家人喜欢！

又快又好，价格还比原书价便宜一半

平时随便看看，还是不错的

跟着节气看这本书养养生

非常好的书，家庭必备。

健康，方便，非常值得拥有。

从书中可以学到很多食疗的方法。

书不错，挺有好处。按节气分的

物流快，折扣大，很划算。

翁老的养生见解很有科学意义的！

其实就是一本菜谱，挺实用的

一本好书，值得买。

值得作为案头书，经常翻阅

发货及时，服务敬业

东西不错很实惠东西不错很实惠

热卖畅销，京东正版，值得信赖

快递员很负责任，东西送的很快

非常好！快递小哥服务态度好！

挺好的，书的内容得好好看看

挺好哒，好好学习，很实用。

帮同事买的，还不错吧。

没事看看怎么吃东西合适。

好书，很满意～～～很有用～

送给朋友的好书，朋友高兴极。

好书，好书，赞一个，物流也快。

夫人要求买的，她说挺好。

老娘要的书，很有用！

划算，做活动买的，下次还要伤券买

慕名而来，好好学习看看。

送货很快…书质量还可以吧…

感觉还不错，主要是实现与坚持吧

不错给妈妈买的。。。她指明要

不错的书，给老人买的

很好不错喜欢。。。。。

看电视?，买的，还可以

这本书很好 送给老妈的

电视推荐 不错的东西

书本很好，我很喜欢。

翁老的杰作 值得推荐 杂着吃 不多吃 按季吃 没办法 高高兴兴 足睡眠

书写的不错。。。。。。。。

妈妈挺喜欢的

很好很好很好很好很好很好

有健康才有未来。年过八旬的翁老认为，每一天都是健康的基石，要想身体健康，必须从过好每一天开始。翁老结合365天中每一天的不同特点，本着顺应自然的精神，顺时而养，告诉读者如何跟着日子养身体。

真的很有用。。。。。。。。

质量好 满意

无语了 买了九本书 有一本书买的时候显示有货 等了两天一直不发货 打了客服才知道那本书无货 无货就不能打个电话通知下么……送来以后 包装有的就那种申通的塑料皮包的 两本书的封面都折了有一本书 还是精装硬壳的封面都磕破了好几处 虽说是满减活动买的 但你们包装以前从来都没这么糊弄过啊

和传统的节气结合，通俗易懂，可以看看，食疗有一定借鉴意义。

不错的书，书的内容得好好看看。

看看不错，喜欢做饭的可以看看。

没有推荐的好，长点养生知识

不错，可以细细研究满满试试……

非常好看的书，值得一读。

包装仔细，发货很快~

学习中

非常好

《饭菜就是特效药》是一本温暖人心的健康“老人言”，一本顺时而养的健康智慧书。作者是中医养生康复专业开创者、食疗药膳名家、被誉为“中医老顽童”的北京中医药大学翁维健教授。

有健康才有未来。年过八旬的翁老认为，每一天都是健康的基石，要想身体健康，必须从过好每一天开始。翁老结合365天中每一天的不同特点，本着顺应自然的精神，顺时而养，告诉读者如何跟着日子养身体。

翁老言语中肯、贴心，每一个健康提醒都是一个健康励志警句，给出的每一个健康方法都易做、安全、有效，无处不体现着大道至简的中医食疗食养精髓。

食疗药膳名家，中医养生康复专业创始人，被誉为“中医老顽童”。1993年被国务院授予“做出突出贡献专家”称号，享受国务院特殊津贴待遇。

曾任北京中医药大学学术委员会委员，中药教研室副主任，中医养生康复专业主任，中医营养教研室主任等职务。近年来出版的著作有《药膳食谱集锦》《中医饮食营养学》《食补与食疗》《传统膳食宜忌》《中国饮食疗法》（中文繁体）《家庭食事疗法》（日文）《中国药膳食谱》（中英文），并发表多篇学术论文。近年来曾多次赴美、法、意、日、非和东南亚等国家和地区讲学，进行学术技术交流活动。

还好

好

长度在5-200个字之间

填写您对此商品的使用心得，例如该商品或某功能为您带来的帮助，或使用过程中遇到的问题等。最多可输入200字

66666666666666666666666666666666

夏至 睡得香，寿而康

“不过夏至不热”，“夏至三庚数头伏”。在农历夏至后第3个庚日即进入伏天。此时天气炎热，很多人都会因此出现食欲不振的症状，还有一些人会因此变瘦，即“枯夏”。夏至这天太阳直射北回归线，白昼最长，但这一天并不是一年中天气最热的时候。俗话说“热在三伏”，真正的暑热天气是以夏至和立秋为基点计算的。

夏至节气，最重要的养生功课就是要睡“子午觉”，也就是每天的子时和午时都进入睡眠状态。在这个节气把“子午觉”睡好了，就是最好的保养方式了。

茶香，才是暑伏真滋味

夏天最好的饮料就数中国茶了。不论是什么品种的茶叶，都带有一些苦味。俗话说：“良药苦口利于病，忠言逆耳利于行。”中医理论认为，不管是药物还是食物，凡是带有苦味的就有4大功效：清热，泻火，解毒，坚阴（坚阴，是固守护佑体内阴液之意）。

而茶叶恰恰就具备这4种功效，特别是绿茶。另外，喝茶还能清心，宁神，益智，除烦，由此便派生出茶道、茶艺、茶画等茶文化。春去夏到，清凉如沁心饮西瓜汁西瓜，去籽，用榨汁机榨取汁液，代水饮用，可预防夏季中暑，并适用于有发热、大汗、口渴、烦躁、神志不清、尿少等症状的中暑者。【按语】

用西瓜瓢和芒硝制成的中成药“西瓜霜”，外用有治疗疮痈肿毒和口腔黏膜溃疡的功效。现代医学研究表明，本品具有抑菌、抗炎镇痛作用。枇杷叶竹叶茶

取枇杷叶、竹叶、鲜芦根各60克，洗净，剪成粗末，放入不锈钢锅内，加水500毫升，用小火煎煮30分钟，滤去药渣。滤液调加白糖适量，趁热代茶饮。每日1~2次。本品清暑热，生津，止消渴，为清暑佳品，并适用于肺胃热邪，发热咳嗽，咳痰稠黏，口渴津少等症患者应用。【按语】

鲜芦根也可用1/3量的干芦根饮片代替。现代医学研究表明，枇杷叶具有抑菌，清咽，祛痤疮的功效。荷叶汁

鲜荷叶2张，洗净，剪碎，放入榨汁机中，加凉开水1000毫升，榨取鲜汁，放锅中，加冰糖适量，以小火加热至沸即可。代茶频饮。本品具有清热解暑功效，并适用于脾虚胃热的泄泻患者。【按语】

荷叶具有增强免疫力，抗疲劳，改善睡眠，降血脂，降血糖，保护肝脏，减肥，祛痤疮和通便等作用。鲜藕生姜凉茶

取肥嫩鲜藕100克，切成片，生姜5克，切成片放入不锈钢锅内，加水1碗半，用小火煮30分钟即可。饮前放入适量白糖搅匀。每日1~2次，代茶饮。藕，凉血散瘀；生姜，辛散开胃，止呕。本品适用于中暑烦渴，欲呕，目赤热痛，小便赤热疼痛等症的患者。【按语】中医理论认为，“夏季伏阴”，生姜在本品中能起到温中祛寒的作用。

藕粉

藕粉，不拘量，放入碗中，加凉水适量，调成糊状备用。将水烧开，再调入藕糊，搅匀，成半透明状即可，趁热食用。食用时可加入少量白糖。藕粉，味甘、咸，性平。具有调中开胃，补髓益血，通气分，清表热，安神醒脑，解暑生津，消食止泻的功效，夏季常作小吃食用，可消暑益气。霜降 食补养身防受寒

霜降是秋季的最后一个节气。《月令七十二候集解》关于霜降是这样记载的：“九月中，气肃而凝，露结为霜矣。”

霜降时节，进行养生保健尤为重要，民间有谚语“一年补透透，不如补霜降”，足见在这个节气进行养生保健的重要性。

霜降节气是慢性胃炎、胃及十二指肠溃疡、呼吸系统疾病复发的高峰期。老年人也极易患上“老寒腿”。

从霜降开始，天气渐凉，秋燥明显，燥易伤津。饮食调养方面，此时宜平补，要注意健脾养胃，调补肝肾，可多吃健脾养阴润燥的食物，如玉米、萝卜、栗子、秋梨、百合、蜂蜜、淮山药、奶白菜、牛肉、鸡肉、泥鳅等。

防秋燥也是霜降期间的防护重点。应多吃芝麻、蜂蜜、银耳、青菜、苹果、香蕉等滋阴、润燥的食物。适当多吃些高蛋白食物，如牛奶、鸡蛋、羊肉和豆类等，以免湿邪、寒邪入侵，导致生病。深秋话甘薯

甘薯有多个名称，如“红薯”、“地瓜”、“山芋”等。但它的学名应叫“甘薯”。甘薯在秋、冬、初春季节可作为粮食应用。由于它食用方便，营养丰富并具有一些养生保健功效，深受人们喜爱。

经常出现在老百姓餐桌上的甘薯有白薯、红薯、紫薯3种。其中，白薯偏干（含水量少），木质纤维多，不太甜，但容易使人产生饱腹感；红薯偏干（含水量大），胶质纤维多，味甜，口感细腻，可口；而紫薯则是近年来用转基因科学技术培育出来的新品种，其营养更为丰富。

公元1590年，明代李时珍所著的《本草纲目》记载了在明代以前的中医著作中关于甘薯的医药理论：“甘薯味甘，性平，无毒，具有补虚乏，益气力，健脾胃，强肾阴功同山药等功效。”也就是说，甘薯有营养，可补养身体，增强体质，消除疲乏感和虚弱感，调整脾胃功能，促进消化，润肠通便，特别适合先天不足，后天亏损体质人群食用，如体弱、产后、病后、术后者或亚健康者食

[饭菜就是特效药_下载链接1](#)

书评

[饭菜就是特效药_下载链接1](#)