小食小材胜小药 大医生的调心膳



作者: 董峰著

出版社:长沙:湖南科学技术出版社

出版日期: 2017.06

总页数: 238

介绍: 养心是养生 "ZUI高境界",把心调好病不找经过十多年的临床实践探索,董峰把极具中医特色的几种手段并用于养心,自创了调心话→调心针→调心罐→调心药→调心膳的"五步调心疗法",并自成一派。其中,调心膳是从调理膳食入手来调心护体的办法。比如,心情烦躁、睡眠不佳、思虑过度都有对应的调心小食方。传统养生讲究"五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充",西谚有云"youarewhatyoueat"(人如其食),都强调了饮食对一个人身心的塑造作用。希望通过这本书,让大家对饮食重视起来,并且从日常的一餐一饭、一饮一啄中解读出健康的密码。把每天必须做的事情一吃饭,变成对疾病的治疗,变成对生命的修行。我们每一个人,都可能成为自己"ZUI好的医生",不管是防病还是治病,相信书中所讲的小食材都能帮到你。

说明: 登录教客网 (https://www.jiaokey.com/book/detail/14268742.html) 查找全本阅读方式

小食小材胜小药 大医生的调心膳 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detail/14 268742.html

教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/14268742.html

书名: 小食小材胜小药 大医生的调心膳