

<<體質飲食東醫寶鑑>>

图书基本信息

书名：<<體質飲食東醫寶鑑>>

13位ISBN编号：9789862281031

10位ISBN编号：9862281030

出版时间：2009-8

出版时间：漢宇國際文化有限公司

作者：申戴鏞

页数：528

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>

## <<體質飲食東醫寶鑑>>

### 內容概要

人們的健康可以說是人類身體間的「小宇宙」。  
宇宙的變化對人們的健康有很大的影響，所以，怎樣根據不同的季節來管理好生活才能更健康，或是怎樣根據不同的季節來加強體力才能更健康，這是很重要的，這本書就是，試圖從最根本的方面出發，使宇宙和人類能夠更「調和」的發展。  
「調和」就會健康，「不調和」就會生病，這是通用於人類所有事情上的不變原理。  
就像是人和宇宙需要「調和」一樣。  
例如，人和人之間也需要「調和」，精神和肉體之間也需要「調和」，特別是要做到讓自己和自己更「調和」。  
讓自己和自己更「調和」，就是中醫所說的體質療法。  
所以根據不同的體質，要有怎樣的心理、怎樣進行保養來達到「調和」的程度，這才是無病長壽的要點，這本書用圖來說明體質和體質療法的方法。  
另一方面，就是飲食之間的「調和」問題。  
所以，瞭解並注意相生和相剋的飲食是很重要的。  
當然，飲食和藥也是唇齒相補的，所以我們有必要記住能夠當藥的飲食、能夠當飲食的藥等，這本書，就痛快的為我們解開了這個謎團。  
最後，有很多人對《中醫寶鑑》裡特別介紹的健康風味很感興趣，所以，強調從日常性的飯桌上尋找健康的這本書，為了能滿足大家的關心還特別使用了用照片一目了然地標出《中醫寶鑑》裡的飲食的方法。  
我們還使用了所謂的「融合料理」來「調和」東西洋的特色料理法，不但可以發揚傳統，而且還能做出適合現代人口味的飲食。  
本書的料理是，不但在韓國傳統料理方面很突出，而且在融合料理方面也很突出的韓福善老師做出來的，所以本書原封不動地記載著韓福善老師的智慧和經驗，是個很貴重的參考書。  
很高興在這麼多貴人的幫助下寫出這麼好看又有用的書，我在此向他們表示感謝，我也堅信這本書會對很多人的生活帶來很大的幫助，所以希望大家能把這本書當成常備藥箱來使用。  
本書詳細告訴我們，有什麼樣的疾病、什麼樣的症狀，就吃什麼樣的食物，以及飲食的作法和吃法。

## <<體質飲食東醫寶鑑>>

### 作者簡介

申載鏞 東洋醫科大學，慶熙大學法律系 畢業於建國大學歷史系 畢業於慶熙大學中醫學院 中醫國家考試中榜首 傳承第五代家業的中醫之路 透過電視或書籍來讓我們每一個人都能簡單的管理健康，指導我們預防疾病和治療方法的功臣。

作品有《電視中醫寶鑑》、《新中醫寶鑑》、《體質中醫寶鑑》、《又能當藥又能當作平日飲食中醫寶鑑》、《吃了就有治療效果的飲食》等專科醫書，還有很多《用心來管理健康》、《吹個口哨吧！

》、《最奧妙的祕密》等書。

設立了醫療服務團體，努力地為那些無法得到妥善醫療照顧的人群，做醫療服務活動。

韓福善 為本書準備飲食的韓福善老師，是韓國重要文化「朝鮮王朝宮中飲食」的修行者。

畢業於韓陽師範大學食品營養學科，在美國伊利諾斯州研修了西洋料理、在日本研修日本料理、在中國研修了中國料理等，遊走於世界各國的料理界，透過廣播、雜誌等，是料理界的佼佼者。

韓福善老師特別是對藥膳料理感興趣，在這次的寶鑑中盡了最大的努力。

現為韓國藥膳研究院的教育副院長。

<<體質飲食東醫寶鑑>>

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>