

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-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/14268742.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