0075\_原文

2024年07月09日 15:14

帛书养生方，现代人越来越注重养生，不知您对养生是否感兴趣？养生方便是世界上迄今最古老的养生学专科文献，现存三千余字，既有医方八十余个，内容主要涉及到防治衰老、增进体力、滋阴壮阳阳美容黑发等方面。书中还记载了中国最古的药酒酿方，对于了解古代养生学具有重要价值。养生方中特别值得今人借鉴的是非常强调饮食疗法，所以说药补不如食补，从食品中汲取营养，去除疾病，可谓是有百利而无一害。养生方中有多种用于食补的食品，如谷类和各种动物。类书中认为长期有计划不间断的坚持服用，必能强身健体，长寿美容。这与现代的医学观点是一致的。您看这两页薄书，记载了辅食甜酒冲鸡蛋的美容方子和补益身体之法。