

四季饮食与药物调补妙方



[四季饮食与药物调补妙方_下载链接1](#)

著者:宁亚功

出版者:人民军医出版社

出版时间:2005-1

装帧:简装本

isbn:9787801944405

春、夏、秋、冬四季气候变化与人们的日常生活息息相关。本书从介绍四季气候的特征入手，详细论述了各季节气候对人体健康的影响，春、夏、秋、冬四季饮食与药物调补的环境基础、原则、禁忌与具体补法，常见疾病调补的食疗妙方，并精选了一些疗效确切、容易取材、操作简便、使用安全的药酒、药茶、药膳方。本书内容丰富，编排合理，语言通俗易懂，是一本指导广大群众日常保健、养生的科普读物，亦可供营养师、饮食技术人员、医生、病人阅读参考。

作者介绍:

目录:

[四季饮食与药物调补妙方_下载链接1](#)

标签

评论

[四季饮食与药物调补妙方_下载链接1](#)

书评

[四季饮食与药物调补妙方_下载链接1](#)