

# 中医让你瘦



[中医让你瘦 下载链接1](#)

著者:余淑美

出版者:北京出版社

出版时间:2005-5

装帧:平装(无盘)

isbn:9787200058628

《中医让你瘦》可取之处，固然是以中医疗法，指导读者如何消除肥胖体态，另一方面也提出了如何在减肥成功后，避免复胖。所谓复胖，就是减肥一年内，体重回复到减去体重的百分之五十。「复胖的原因，主要是减重的方法不正确、饮食习惯不适当，以及缺乏运动。」本书要旨之一，就是建立正确的饮食观念和态度，辅以中药食疗，以根除复胖的情。

书中介绍的不复胖健康餐有下列原则：（一）少盐、少糖、不油腻。（二）蒸、煮、烫

、烤较适宜。（三）暴炒、油炸尽量少。（四）芍芡、炝、烩要避免。（五）刺激调味最不好。（六）吃香喝辣更危险。

这健康餐还有六道原则和两大诀要，想知道答案吗？请在书中寻。

作者介绍：

目录：自序/余淑美

自序/陈亭

第一篇 减重专家VS，被减重专家

第二篇 认识肥胖与复胖

第三篇 迷人的体雕

第四篇 美味不复胖的奥秘

· · · · · (收起)

[中医让你瘦](#) [下载链接1](#)

## 标签

中医

瘦身

时尚

学习

文化

## 评论

没啥有用的啊。。。

---

就是有些药材买起来麻烦啊

-----  
好麻烦

-----  
太教条了，把所有照本宣科拼拼凑凑。看了等于没看。

-----  
还不错

[中医让你瘦\\_下载链接1](#)

书评

[中医让你瘦\\_下载链接1](#)