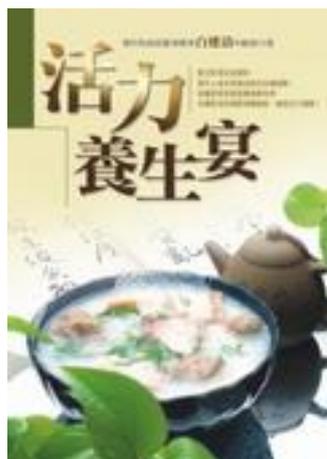


活力養生宴



[活力養生宴_下载链接1](#)

著者:白連清

出版者:知識風（優閒風）

出版時間:20041215

装帧:

isbn:9789861211909

養生風潮日益蓬勃，現代人追求更高品質的永續健康。掌握居家飲膳發揮食療效果，本書幫助你調理身體機能、擁抱活力健康。綠藻具有消除疲勞的細胞賦活作用，核桃、芝麻和龍眼粥是更年期婦女的補品，茴香對於減輕胃寒腹痛、經痛有效果，桑椹是貧血和體虛者的最佳良伴。五穀肉類、蔬菜水果都蘊涵滋補身體的能量，只要抓住飲食和用藥的原則，日常生活中隨手可得的食品都能養生，就讓中醫的養生智慧，帶你做好平衡保健！

作者介紹:

白連清

白醫師祖籍上海，畢業於上海醫學院，世代均精研中藥，本人更擅長骨科和癌症醫療，曾於民國六十至七十九年間懸壺濟世，並環遊各地提供義診，足跡行遍台灣無數的農村、城市，目前於台灣高雄市行醫。

目录:

[活力養生宴_下载链接1](#)

标签

评论

[活力養生宴_下载链接1](#)

书评

[活力養生宴_下载链接1](#)