

# 四季保健小偏方



[四季保健小偏方 下载链接1](#)

著者:陳潮宗

出版者:元氣齋

出版时间:20010401

装帧:

isbn:9789578230507

作者介绍:

目录:

[四季保健小偏方 下载链接1](#)

标签

养生

## 评论

适合养生泛读，书中理论偏多，有点空泛。闪光点是甘草人参退火茶：人参须或叶5钱、甘草3片，代茶饮。对经常熬夜，精神不集中、口干舌燥、便秘、长青春痘的人群，有退火的作用。//甘草能补能和能缓，补脾益气同时清热解毒；人参益气生津，两者都能清热滋阴且不过于寒凉。用人参叶效果更佳，且价格便宜。

---

[四季保健小偏方 下载链接1](#)

## 书评

---

[四季保健小偏方 下载链接1](#)