

四季食疗与养生



[四季食疗与养生_下载链接1](#)

著者:刘承启

出版者:中国市场出版社

出版时间:2006-1

装帧:平装

isbn:9787801559838

推出21种常见病的饮食克星披露6种阴阳失调者的滋补秘笈
春：饮食应以辛温、甘鲜、清淡为主、少酸多甘、少肉食多蔬果。
夏：饮食应以清热利湿、甘凉生津、清淡平和为主、少苦多辛。
秋：饮食应以滋阴润燥、清润甘酸、温凉清淡为主、少辛多酸。
冬：饮食应以滋阴防寒、杂淡温软、饮食滋补为主，少咸多苦。
向您介绍175种三餐常吃的好食物，帮您掌握68种简便易行的食养方法、93种好学爱用的滋补方法、90种效果绝佳的食物方法。

作者介绍:

目录:

[四季食疗与养生_下载链接1](#)

标签

评论

美食

[四季食疗与养生_下载链接1_](#)

书评

世界医学科学技术的发展，让包括美国在内的诸多发达国家开始对我国的传统医学刮目相看，“人体信息通道”概念的提出就是西方对中医经络理论的确认，许多留学生千里迢迢赴华学医也证明了中医理论在世界医学养生界地位的上升。依中医阴阳消长，气机升降，五脏盛衰的理论，面对春...

[四季食疗与养生_下载链接1_](#)