

四季养生与食疗



[四季养生与食疗 下载链接1](#)

著者:曾郁娟

出版者:第1版 (2006年2月1日)

出版时间:2006-2

装帧:平装

isbn:9787800848247

本书通过介绍四季二十四节气的气候特征及其对生命健康的影响，提出了顺应四季二十四节气保健养生的基本原理和方法。并深入分析四季二十四节气与人的饮食的关系，详细介绍了饮食养生的具体方案。本书力求通俗易懂，贴近生活，实用性强，是现代人科学养生与食疗的一个不可多得的锦囊。

作者介绍:

目录:

[四季养生与食疗 下载链接1](#)

标签

评论

[四季养生与食疗 下载链接1](#)

书评

[四季养生与食疗 下载链接1](#)