

中华四季养生食疗宝典



[中华四季养生食疗宝典 下载链接1](#)

著者:马银文

出版者:中国三峡出版社

出版时间:2006年9月1日

装帧:平装

isbn:9787802231689

春生夏长，秋收冬藏，一年分四季，四季分阴阳，五行谐五味，协五脏调六腑，补精益气，天人合一，应四时阴阳而变，调解精神，搭配膳食，和谐环境，运动身心，快乐健康。

这是一本关于药膳食疗和四季养生的科学宝典，内容贴近生活，语言通俗易懂，实用性强。相信它能对您的日常养生保健有所帮助。

作者介绍:

目录:

[中华四季养生食疗宝典 下载链接1](#)

[标签](#)

[评论](#)

[中华四季养生食疗宝典 下载链接1](#)

[书评](#)

[中华四季养生食疗宝典 下载链接1](#)