

四季饮食百宜百忌



[四季饮食百宜百忌_下载链接1](#)

著者:张笑恒

出版者:7-80222

出版时间:2007-1

装帧:

isbn:9787802222212

季节不同气候不同，对人体产生的影响不同，膳食所表现出的性能也不同，所以，选择相适应的饮食配餐，提高人体对季节变化的适应能力，进而提高人体免疫功能，都是至关重要的。

本书以一年四季为主线，紧扣春、夏、秋、冬的更替和温、热、凉、寒的四季特点，突出了“应天顺时”养生保健这一中医理论。文字通俗易懂，形式新颖，集实用性、知识性和趣味性于一体，对人们应时适季的养生保健具有指导意义，可读性极强。希望它能成为你饮食养生的好帮手，带给你健康和幸福！

作者介绍:

目录:

[四季饮食百宜百忌_下载链接1](#)

标签

食谱

评论

虽说之看了夏天的，看从总体上感觉重复的太多。

[四季饮食百宜百忌 下载链接1](#)

书评

[四季饮食百宜百忌 下载链接1](#)