

水果祛病事典



[水果祛病事典_下载链接1](#)

著者:孔令谦

出版者:青岛出版社

出版时间:2006-12

装帧:

isbn:9787543639195

《水果祛病事典:做自己的水果医生》内容简介：吃出健康来！感冒、气喘、高血压、心脏病……这些突如其来的各种疾病常常让人“措手不及”。这时，人们首先想到的是用药物来治疗和缓解各种病症，但是，“是药三分毒”，药物的效果再好，它也会对人的健康造成或多或少的影响。其实，除了对症吃药外，作为我们生活中非常重要的食物品种——水果，对于减缓和有效治疗各种疾病也能起到意想不到的功效。

多吃水果的好处目前似乎已被大多数人所知晓，水果不仅是人们生活中不能缺少的食物，更是治病的“良药”。任何一种水果都含有不同的营养素，对某些疾病有独特的疗效。《水果祛病事典:做自己的水果医生》详细介绍了各种常见疾病的独特水果疗法，并同时配备了水果的“食疗验方”，实用性很强。文中插入的“小知识导读”和“养生二

三事”更是增加了《水果祛病事典:做自己的水果医生》的知识性与趣味性，可以说《水果祛病事典:做自己的水果医生》集实用性、知识性、趣味性于一体，真心希望大家通过阅读《水果祛病事典:做自己的水果医生》可以对水果与健康的关系有一个全新的认识，健康生活每一天！

作者介绍:

目录:

[水果祛病事典_下载链接1](#)

标签

生活.人际.养生

吃食

评论

[水果祛病事典_下载链接1](#)

书评

[水果祛病事典_下载链接1](#)