

# 小美女养生之道



[小美女养生之道\\_下载链接1](#)

著者:冯秀红

出版者:

出版时间:2007-11

装帧:

isbn:9787537535953

《小美女养生之道》：健康八条的第一条就是食物多样，谷类为主。第二条是多吃蔬菜

、水果和薯类。特别强调的一点是蔬菜和水果不是一个概念，蔬菜是生存性食物，水果是享受性食物，所以一定要保证蔬菜的量，是没法用水果来代替的。第三条是每天吃奶类、豆类或其制品。还有咀嚼是非常有益于防病的，因为唾液有非常强的抗癌功能，可以把很多毒素都降解，所以如果你仔细咀嚼，就建立了第一道防线。古代有一个治病的方法就是每一口饭都要嚼50次，可能50次有点多，但是20次是可以做到的。你如果有胃病的话会很有体会，胃病的胃壁全是孔，你吃这么快哪接受得了。为什么现在小孩到夏天就咳嗽？吃一肚子冰激凌，胃的温度比外面低。胃的旁边就是肺，被堵塞了，当然出现咳嗽问题。“饭后百步走，能活九十九”

作者介绍:

目录:

[小美女养生之道 下载链接1](#)

标签

评论

最近搜集养生护肤的知识，这本书坐在客厅里跳着看完，有些说得还不错

[小美女养生之道 下载链接1](#)

书评

[小美女养生之道 下载链接1](#)