

# 杨力谈五谷养生



[杨力谈五谷养生\\_下载链接1](#)

著者:杨力

出版者:

出版时间:2008-5

装帧:

isbn:9787801757869

《杨力谈五谷养生》主要内容：三十一一种常见五谷养生益寿的食用方法；春夏秋冬四季

更替之时五谷杂粮的选用；有效的二十种防病抗病药食同源养生方；数十种最佳养生效果的五谷蒸煮技巧。中国首席中医养生专家、央视百家讲坛主讲嘉宾杨力为我们讲授上述内容。

作者介绍:

目录:

[杨力谈五谷养生\\_下载链接1\\_](#)

标签

杨力

评论

-----  
[杨力谈五谷养生\\_下载链接1\\_](#)

书评

-----  
[杨力谈五谷养生\\_下载链接1\\_](#)