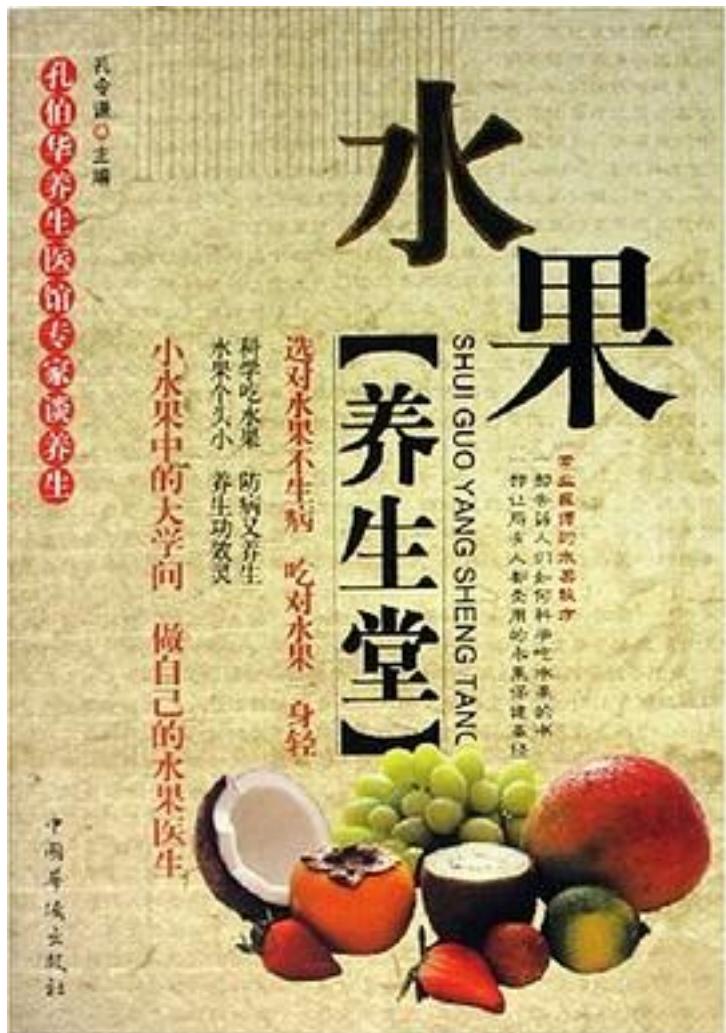


水果养生堂



[水果养生堂 下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:2008-6

装帧:

isbn:9787802225619

《孔伯华养生医馆专家谈养生·水果养生堂》主要内容：在日常生活中，人们只要每天

吃足够的水果，就能满足身体所需要的营养物质。但是吃水果也要讲科学，如不了解水果的性质和特点，只凭个人爱好，偏食、滥食水果不仅不会有养生保健作用，而且还会危害身体健康。

全书从养生的观点出发，针对水果对人体的各种功用，从其营养价值、养生保健作用、祛病机理、不同人群的水果养生法及水果如何美容等五大方面全面阐述了水果的养生妙法和食用技巧。

作者介绍:

目录:

[水果养生堂 下载链接1](#)

标签

水果养生堂

蔬果

学会生活

孔令谦

喻智于俗

卫生保健

养生

中医

评论

[水果养生堂 下载链接1](#)

书评

[水果养生堂 下载链接1](#)