

食养天年



[食养天年_下载链接1](#)

著者:崔先锋

出版者:

出版时间:2009-1

装帧:

isbn:9787542741240

《食养天年》主要讲述了：饮食决定着一个民族的命运，更是我们个人命脉的主宰者。中国有句古话：“饮食者，人之命脉也。”要想掌握自己的命脉，就先得控制好自己的饮食。养生的智慧是未病先防，并且是以食补为先。所以饮食养生由古至今都是最为重要、最贴近于生活、最容易掌握和实施的养生法，但此法需要的是时间、精力和智慧。掌握好饮食养生的方法和规律，并付诸于行动是我们健康_生、颐养天年的秘诀。

作者介绍:

目录:

[食养天年_下载链接1](#)

标签

道

智慧

崔先锋

养生

中医

评论

[食养天年_下载链接1](#)

书评

[食养天年_下载链接1](#)