

家常食物养生宜忌大全



[家常食物养生宜忌大全_下载链接1](#)

著者:黄兆胜 编

出版者:

出版时间:2010-1

装帧:

isbn:9787807661740

《家常食物养生宜忌大全》 内容简介：世界卫生组织提出的健康四大支柱的第一条是"

合理膳食"，可见科学合理的饮食对健康的重要性。我们常说"病从口入"，不仅仅是指饮食不洁而言，更深层次的含义是饮食不合理将引发多种疾病。饮食宜忌的确关系到人们的健康长寿，在中国，历代人民都非常重视饮食物的宜和忌，无论是医家、养生家，还是民间百姓家都积累了丰富的经验。因此，从传统中医学的养生观念来指导现代人的日常生活饮食，将有助于现代人更健康地生活！

作者介绍:

目录:

[家常食物养生宜忌大全_下载链接1](#)

标签

评论

[家常食物养生宜忌大全_下载链接1](#)

书评

[家常食物养生宜忌大全_下载链接1](#)