

一年四季说养生-夏



[一年四季说养生-夏_下载链接1](#)

著者:菡月

出版者:

出版时间:2010-6

装帧:

isbn:9787509609958

《一年四季说养生:夏》简介：所谓春夏养阳就是告诉我们，即使是在炎热的夏季，我

们也要注意呵护好体内的阳气。长夏饮食养生要防湿邪。在三伏天，又称桑拿天，天气闷热又多雨的季节。中医认为长夏属土，人体五脏中的脾也属土，长夏的特点是偏湿，湿邪易困脾土。所以，长夏养生，从食疗上讲，要多吃些健脾利湿的食物，如绿豆、白扁豆、赤小豆、薏苡仁、丝瓜、茯苓、山药、姜、粟米等。

作者介绍:

目录:

[一年四季说养生-夏_下载链接1](#)

标签

评论

[一年四季说养生-夏_下载链接1](#)

书评

[一年四季说养生-夏_下载链接1](#)