

这样吃气色才会好



作者：李家雄，郭月英著

出版社：上海：上海科学普及出版社

出版日期：2009.02

总页数：194

介绍：自《黄帝内经》的中医面诊，能观五官形气知身体健康，从中掌握“治未病”的先机。养生专家和中医名师联手对症下药，吃出健康气色。知食疗，也要懂宜忌。如：核桃补脑、乌黑须发，但含油脂多，火气大，食多易上火，正上火、腹泻者不宜吃；红枣补气、滋脾胃，但含糖量高，糖尿病患者应少食。食之健康，也要取之有“道”。不同的食物对身体机能的影响或作用不尽相同，文中提供大量食材的功能特性，有效掌握，合理摄取，既食得美味，又吃得健康。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/12196291.html>）查找全本阅读方式

这样吃气色才会好 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/12196291.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/12196291.html>

书名：这样吃气色才会好