四季靓汤



作者: 钟秀华著

出版社:广州:广东人民出版社

出版日期: 2010.01

总页数: 223

介绍:养生之道,效法自然。人与自然界是不可分割的整体,只有与大自然相适应,达到与自然的协调统一,才能保证身体的健康平衡。春湿、夏热、秋凉、冬寒,四季气候大不同,进补亦大有区别,春要升补、夏要清补、秋要平补、冬要温补。本书从每个季节的时令特点着手,为读者详细阐述了每个季节的养生方法或营养策略,使读者做到有针对性地进补,从中体会"因时进补"、"法时养生"的乐趣。

说明: 登录教客网(https://www.jiaokey.com/book/detail/12885561.html) 查找全本阅读方式

四季靓汤 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detail/12885561.html 教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/12885561.html

书名: 四季靓汤