汗牛养生馆 第9季 活用中药保健康 补血养颜篇



作者: 禾楠编著

出版社:广州:广东人民出版社

出版日期: 2010.11

总页数: 119

介绍:本套《汗牛养生馆•第9季》以活用保健康为主线,把人们日常生活中遇到的保健问题,归结为安神助眠、补肾壮阳、补血养颜、补中益气、排毒护肝、祛湿健脾、润燥滋阴、消食健胃、益智补脑、止咳润肺等十个方面,并各自成册。每本分册,都深入浅出地介绍了相关的养生保健知识,并从性味、功能、禁忌等方面详尽介绍了约三十种材,还精心了数十款药膳食方。这些药膳食方,既有流传久远的古方,又有活用的创新方,既有传统中医药学的内涵,又有现代科学膳食的精华。每个药膳食方,根据药材、食材的特点、养生功效等进行科学搭配,既可强身保健,又能防治疾病。所有的药材、食材都能在店或市场里购买,制作方法介绍详细,一看就懂,一学就会,让读者在享受美食的同时,还能轻松地对常见疾病对症施治,滋补强身。

说明: 登录教客网(https://www.jiaokey.com/book/detail/12997111.html) 查找全本阅读方式

汗牛养生馆 第9季 活用中药保健康 补血养颜篇 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detai1/12997111.html

教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/12997111.html 书名: 汗牛养生馆 第9季 活用中药保健康 补血养颜篇