## 24节气怎么吃怎么补

精 致 生 活 乐 读 系 列 JINGZHI SHENGHUO LEDU XILIE

## 24节气 怎么吃怎么补

按节气进行调补,更符合中医的养生之道



🥏 海峡出版发行集团 福建科学技术出版社

作者: 温梦霞编著

出版社:福州:福建科学技术出版社

出版日期: 2016.05

总页数: 306

介绍:中医养生学认为,人与自然界是统一的整体,与四季更替相应的24节气和养生保健有着密切的关系。本书揭示了24节气的养生奥秘,围绕不同季节、不同节气的自然变化,阐述了相应的饮食养生、强身进补和防病治病食疗等内容,将食补和药补统一起来,帮助读者顺应天时,吃出健康。

说明: 登录教客网 (https://www.jiaokey.com/book/detail/14033891.html) 查找全本阅读方式

24节气怎么吃怎么补 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detail/14033891.html

## 教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/14033891.html

书名: 24节气怎么吃怎么补