中医食养保平安 中医饮食养生



作者: 罗增刚主编

出版社:北京:中国中医药出版社

出版日期: 2018.07

总页数: 264

介绍:自古以来,民以食为天。"吃"是头等大事,也是人类的本能,但"如何吃"却不是那么简单,吃得不对非但无益,还可能有损健康,正所谓"祸从口出,病从口入"。本书正是一本教你如何"吃"的书。书中详细介绍了中国源远流长的饮食文化和丰富的药物食物资源,教你如何在不同季节选择适宜饮食,针对不同脏腑以及不同体质如何通过饮食加以保养,对于日常生活中容易困扰大家的饮食问题——解答。熟读本书,可以"吃"出健康,"吃"出长寿,"吃"出快乐。

说明: 登录教客网 (https://www.jiaokey.com/book/detail/14472701.html) 查找全本阅读方式

中医食养保平安 中医饮食养生 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detail/1447 2701.html

教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/14472701.html

书名: 中医食养保平安 中医饮食养生