

<<上班族健康炖补>>

图书基本信息

书名：<<上班族健康炖补>>

13位ISBN编号：9787030194107

10位ISBN编号：7030194101

出版时间：2007-8

出版时间：科学出版社

作者：陈富春

页数：210

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<上班族健康炖补>>

### 内容概要

这本书将上班族常遇到的健康问题归纳分类，再安排适合的药方及食材，用通俗易懂的方式，向人们推广食疗配方，图文并茂，食材方便易懂，用景精确规范，保健效果清楚明白，非常实用。不仅可作为滋补良方，也可以作为日常用餐的绝佳依据。

适合快节奏和工作紧张的上班一族及需要对健康调理的人群阅读、参照。

<<上班族健康炖补>>

书籍目录

食补养生辨体质 从小处看健康——10大自我诊断健康法则 第一篇 环境因素 壹·空调会让你的水分失调 改善皮肤干燥 芪参玉竹乌鸡汤 生津止渴 益气养阴排骨汤 润泽肌肤 红花养颜汤 消除眼睛干痒 麦门冬猪肝粥 预防口干舌燥 酸梅生津茶 保护眼睛 绿豆菊杞茶 贰·别成为累积性伤害 症候群的一员 舒解手腕疼痛 枸杞续断汤 减轻手臂酸痛 杜仲排骨汤 缓和脖子酸痛 黄豆凤爪汤 舒缓肌肉紧绷 羊苻蔬菜粥 预防肩膀僵硬 蹄筋芽米粥 消除眼睛疲劳 黄芩茶 缓解眼睛酸痛 夏枯草茶 改善眼睛酸涩 桑银茶 明目提神 玉竹枸杞茶 第二篇 内在因素

<<上班族健康炖补>>

章节摘录

插图

<<上班族健康炖补>>

编辑推荐

《上班族健康炖补》是科学出版社出版。

<<上班族健康炖补>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>