

<<韩国世界文化遗产东医宝鉴>>

图书基本信息

书名：<<韩国世界文化遗产东医宝鉴>>

13位ISBN编号：9787535638540

10位ISBN编号：7535638546

出版时间：2010-8

出版时间：湖南美术出版社

作者：（韩）申载镛 著，崔东梅 译

页数：252

译者：崔冬梅

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>

<<韩国世界文化遗产东医宝鉴>>

内容概要

本书吸纳了《东医宝鉴》的精华，用中医饮食调理的理念引导健康生活。
根据不同人群的体质，运用合理的饮食方法，提高身体机能，让气与血更加活跃。
体质不一样，养生有区别！

<<韩国世界文化遗产东医宝鉴>>

作者简介

作者：（韩国）申载镛 译者：崔冬梅 合著者：（韩国）韩福善

书籍目录

检查自己的健康Part 1 根据自身的体质管理健康 Chapter 1 了解一下自己的体质 Chapter 2 适合自己体质的饮食 Chapter 3 适合自己体质的运动Part 2 最实用的东医处方 Chapter 1 能提高治疗效果的东医处方 Chapter 2 上班族易患的病症的东医处方 Chapter 3 留住女性美丽的东医处方 Chapter 4 让孩子更加健康聪明的东医处方 Chapter 5 针对考生的东医处方Part 3 人人都需要了解的饮食搭配宜忌Part 4 补充气和血的补品 Chapter 1 调节气血 Chapter 2 补充气血的东医补品Part 5 保持健康的饮食习惯和生活习惯 Chapter 1 有助于治疗疾病的饮食习惯和生活习惯 Chapter 2 能减轻体重的饮食法和生活习惯 Chapter 3 有助减肥的东医食品 Chapter 4 正确食用对身体有益的营养品 Chapter 5 最近成为话题的食品成分书中附录

<<韩国世界文化遗产东医宝鉴>>

章节摘录

插图：

编辑推荐

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>