

<<二十四节气饮食养生>>

图书基本信息

书名：<<二十四节气饮食养生>>

13位ISBN编号：9787542737021

10位ISBN编号：7542737023

出版时间：2007-5

出版时间：第1版 (2007年5月1日)

作者：代凯军

页数：492

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>

<<二十四节气饮食养生>>

内容概要

春夏秋冬二十四节气是自然现象，自然界的兴衰枯荣都会对人体健康产生影响。所以遵循天人合一养生论，人的饮食养生必须顺应时节，符合二十四节更替变化的规律，达到健康长寿的目的。

《二十四节气饮食养生》重点介绍了季节变换、了气交替中的养生方法，收录了最行之有效、最有价值的养生食谱，使读者能够轻松掌握延缓衰老、永葆青春及祛病延年的秘诀。

<<二十四节气饮食养生>>

书籍目录

春生阳——“养肝护脾”立春与养生的关系立春食俗推荐药膳立春养生馆雨水与养生的关系雨水食俗推荐药膳雨水养生馆惊蛰与养生的关系惊蛰食俗推荐药膳惊蛰养生馆春分与养生的关系春分食俗推荐药膳春分养生馆清明与养生的关系清明食俗推荐药膳清明养生馆谷雨与养生的关系谷面食俗推荐药膳谷雨养生馆夏养阴——“养心护胃”立夏与养生的关系立夏食俗推荐药膳立夏养生馆小满与养生的关系小满食俗推荐药膳小满养生馆芒种与养生的关系芒种食俗推荐药膳芒种养生馆夏至与养生的夏至食俗推荐药膳夏至养生馆小暑与养生的关系小暑食俗推荐药膳小暑养生馆大暑与养生的关系大暑食俗推荐药膳大暑养生馆秋滋阴——“润肺保胃”冬补阳——“养心护肾”附录 开篇

<<二十四节气饮食养生>>

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>