第一图书网, tushu007.com

<<冬季该吃什么/营养四季健康美>>

图书基本信息

书名：<<冬季该吃什么/营养四季健康美食>>

13位ISBN编号：9787807287087

10位ISBN编号：780728708X

出版时间：2007-11

出版时间：广东经济

作者：王伟

页数：159

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

内容概要

中国传统医学证明，人体的心、肝、脾、肺、肾五个脏器的盛衰变化与春、夏、秋、冬四季是有着相应的变化规律的，明代医学家张景岳就明确地提出：“ 春应肝而养生，夏应心而养长，长夏应脾而养化，秋应肺而养收，冬应肾而养藏。
”而西 方医学也证明了，人体的体温、脉搏、呼吸、血压、激素等生理特征及物质的变化也是与四季的变化有关的。
可见，季节、食物、人体之间是息息相关的。
人体的状态随季节的变更而变化，饮食养生应遵循此规律，根据春、夏、秋、冬的不同而选择不同的食物。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

蔬菜菇菌篇肉类水产篇药材干品篇

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