第一图书网, tushu007.com

<<體質食養與健康人生>>

图书基本信息

书名: <<體質食養與健康人生>>

13位ISBN编号:9789620734144

10位ISBN编号:9620734149

出版时间:香港商务印书馆

作者: 匡調元 著

页数:123

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

第一图书网, tushu007.com

<<體質食養與健康人生>>

内容概要

《體質食養與健康人生》將為讀者介紹一種嶄新的醫學保健方法:體質食養。

作者通過三十多年的臨床觀察和實驗研究,將人類體質分成六種主要類型,其中只有正常質是健康的 ,其他五種均為病理型。

而體質食養則是在正確認識自己體質類型的基礎上,結合季節、年齡等特殊的情況,來正確地選擇食物,將病理體質調理到正常質,實現養生、防病、延年的目的。

本書為體質食療學系列叢書的第一冊,主要講述了體質食養的中醫學原理,體質六大類型的分類依據和判斷方法,以及體質食養與地域、季節、性別和年齡之間的關係。

讓讀者對體質食養的整體狀況有一個基本的了解。

第一图书网, tushu007.com

<<體質食養與健康人生>>

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