

<<對症飲食>>

图书基本信息

书名：<<對症飲食>>

13位ISBN编号：9789628841455

10位ISBN编号：9628841459

出版时间：香港明窗

作者：岑鶴齡 著

页数：196

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>

## <<對症飲食>>

### 內容概要

飲食在我們的生活中極為重要，食物按藥性有寒溫之分，因此，要吃得健康，便要先了解飲食的知識和宜忌，按個人體質去選擇適合自己的食物，否則，就達不到預期保健的效果。

本書詳列現代醫學的飲食知識，亦有中醫傳統的飲食知識，豐富而全面，內容淺白易明、實效、簡便、安全，能令你對如何利用飲食療法來保健有更深入的了解。

特別介紹素食的優點、缺點及需知、喝茶八不宜等內容。

<<對症飲食>>

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>