

<<林秋香食養主義>>

图书基本信息

书名：<<林秋香食養主義>>

13位ISBN编号：9789866606427

10位ISBN编号：9866606422

出版时间：凱特文化創意股份有限公司

作者：林秋香 著

页数：117

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>

<<林秋香食養主義>>

前言

1-2吃出一套簡單易行的生活食養之道 秋香老師的七個健康秘密 每一個人都有自己的生活作息，很難去說怎麼樣算是最正常的，但如果可以找到一套屬於自己的生活準則，讓自己的身體可以更健康，日子也過得更自在，那就是自己的生活之道。

我將食養的概念延伸到日常生活裡，也有一套天天執行的健康生活之道，是我累積了好幾十年的經驗，現在的我，已經十多年不再吃西藥，鮮少向醫生報到，卻依然維持身體的健康和愉悅的心情。而有幾個簡單的概念既簡單又容易執行，在這與大家一同分享！

1.養成固定的進食時間 我因為開餐廳的緣故，生活作息的時間一直沒有辦法和平常人一樣，走在所謂早睡早起的正常軌道上。

餐廳上午十點開始營業，晚上要等到九點，客人都走了，我才能夠離開，工作時間可以說是相當長，而且生意一旦忙起來，晚餐根本沒時間吃，但我還是有固定三餐的時間。

事實上，由於每個人的生活作息不同，三餐也要不一樣的設計和分配，這是可以自己試著去做調整的。

很多人胃會出問題，源自於生活和工作上的壓力，還有和不定時不定量的三餐飲食有絕對的關係，所以無論如何，我一天都會固定三個時間進食。

即使早上起床後不久就要工作，我還是不會省略這一天當中最重要的一餐，至少喝一杯優酪乳或牛奶、豆漿，外加一些水果。

中餐，自然是等中午用餐的尖峰時刻過了，客人都走了，才坐上餐桌，開始享用。

因為下午和晚上都要持續工作，會吃得比較多一點，是最完整的一餐。

晚餐也要等餐廳關門，回到家中，才有時間吃，大約都是十點左右了。

這一餐是一天當中可以自己在在家煮的一餐，我會盡量清淡，以最簡單的方式烹煮食物，以各種的青菜和新鮮的海鮮類為主要內容；也因為晚餐時間距離睡覺休息的時間不長，份量也會盡量控制，主要以吃了不會太飽、好消化又不會影響睡眠的食材為主。

而如何吃得飽，卻又不會吃得過多，吃東西的順序就很重要了。

我跟我老公都屬於中年人，新陳代謝也都比較緩慢，屬於容易發胖的體質，因此我們有一套自己吃飯順序，先吃青菜，再吃海鮮，吃到六、七分飽的時候，再吃一點肉，最後，再配上幾口飯，吃到八分飽就放下碗筷啦！

晚餐時，我盡量不吃米飯類，多吃一些青菜，也一樣有飽足感。

從熱量低的吃到熱量高的，循序漸進，可以避免一開始因為太餓，就大口、大口塞進熱量過高的食物。

2.蔬菜餐餐吃，水果早在兩餐之間吃 吃飯定時、定量固然重要，但不同種類的食物，也要挑選對的時間來吃。

簡單分類我平時吃的食物，有蔬菜、水果、肉類、海鮮和澱粉。

其中熱量最高，最容易囤積在身體的，就屬澱粉類的食物了，因為人體在傍晚過後，新陳代謝的速度就會趨緩，我會選擇在午餐以前把澱粉類吃完，才不會容易發胖。

至於蔬菜和水果，我也有特別分配。

我幾乎每一餐都會吃蔬菜，晚餐更是以青菜為主食，大量地吃，不僅熱量低，也不會造成身體負擔！青菜的烹調方式以川燙、快炒為主，先讓水滾，再把青菜丟進去，滾個半分鐘到一分鐘，就撈起來，或者是放些油下鍋，等油熱了，青菜下去快炒幾分鐘，就剷起；千萬不要煮到整鍋子的水都變成綠色的，或是炒到大火、冒煙，那就代表青菜的營養素也早已流失殆盡了！

水果，可是讓你在不知不覺中變胖的隱形殺手，吃的時候也要特別注意；很多人以為水果熱量不高，可以多吃，但如果是糖份過高的水果，像是香瓜、西瓜、柳丁等，吃多了，還是會囤積在身體裡，導致小腹凸出來。

強烈建議，水果要在白天攝取，最好在兩餐中間吃，這樣一來，不僅可以吃到水果的養分，熱量也可以在白天的時候消耗，而水果中富含的水分，也不會因為太晚才吃，而造成水腫的問題。

若有便秘的人可在早上喝一杯蔬果汁，肯定會舒暢無比！

<<林秋香食養主義>>

3.以海鮮取代一般肉類 最後是海鮮和肉類，其實不論是雞、鴨、牛、羊等的肉質如果要鮮美、滑嫩，多半是夾著有油脂的肉，吃起來才香Q，而在吃的過程中都會連帶吃進肉本身的脂肪，這絕對要特別注意。

反觀海鮮，如魚、蝦、蟹、蚌的營養價值更高，熱量卻也很低，因此我每天一定都會吃，這些是我攝取優質蛋白質的重要來源！

比較特別的是，在肉類部分，我會先選擇雞肉和豬肉，因為牛肉的脂肪較高所以是次要選擇，而羊肉則會針對需要「補血」或「怕冷的虛寒體質者」食用。

我喜歡用乾煎的方式烹調肉類食物，比方說我在煎雞腿肉、豬排、牛排時，鍋裡完全不放油，因為肉本身的油脂就足夠讓肉煎熟又不會燒焦；另外，利用鍋蓋悶燒肉類也相當方便，只要將適量的香料、胡椒或薄鹽醬油倒入，蓋上鍋蓋悶燒數分鐘，肉就很容易熟透，而香味也可以保留住。

很多人會擔心吃肉或海鮮，會導致膽固醇過高的心血管疾病，可是其實人體本身就有的膽固醇和不好的膽固醇，每天適度攝取是絕對不會有問題的。

此外我發現，造成所謂三高，高膽固醇、高血脂、高血壓這種現代人文明病的原因，並不在於吃了過多的肉或海鮮，而是「外食」與「料理過程不當」的緣故！

許多餐館或便當店的料理，油品會重複加熱使用，也就是「回鍋油」，人體吸收這些劣質的油，絕對會嚴重的危害到健康，並增加罹患心血管疾病的機率，讓身體快速老化。

因此，盡量可以至少一至兩餐在家烹調，以清淡的方式料理，並且落實食養生活，調整飲食方式！

自己在家烹調時，可以挑選大廠牌、有口碑的公司所出產的油，比較有品質保障，但必須注意的是，每一種油都有不同的使用方式，像橄欖油是適合涼拌或較低溫料理，不能高溫火炒，而花生油和葵花油則適合一般煎、炒、炸。

4.給自己一段時間抒壓 大家睡覺的時間多半是我設計菜單的時間，比較寧靜的夜晚，腦子會比較清醒，我也不會吃太飽，以免頭昏昏地無法思考！

養肝的時間是在晚上的十一點到三點之間，比較疲倦時我會先小睡一下，大概從十點多睡一下到十二點、一點，再起來處理事情，所以必須去調節自己的時間，現代人的生活相當忙碌、緊張，但是只要懂得適時地休息、調養，就絕對能抓出可以偷閒的時間！

此外，也可以規律地做些運動，像瑜珈就是很不錯的選擇。

很多上班族、家庭主婦，常有忙不完的事情，但是有一些很簡單的瑜珈動作卻可以隨時隨地做，不但不會耽誤太多時間，也可以達到有效的運動功用。

像是我，每天最快樂的時間就是和我家的狗玩，那也是我一整天運動量最大的時刻了！

不但趁機抒解壓力、放鬆心情，也同時達到了運動的功效，可以說是一舉數得。

我自己平時也不會把不快樂的事情悶在心裡頭，即使是跟最親密的老公吵架，也會趕緊想辦法再溝通、解決問題，因為倘若心情鬱卒、沮喪，是絕對會降低我們全身的免疫力。

很多研究也指出，常愛生氣的人或心情不好的人，得到癌症的機率可是比一般人高很多的！

因此，在工作上的壓力、和另一半之間的壓力、和小孩之間的壓力以及面對其他同事、親朋好友的壓力，自己一定要懂得去舒緩，才不會造成精神上的傷害。

5.天然飲品時時補充 我老公天天都喝茶，一喝就是四十年，而且特別喜歡文山包種茶。

我想很多人都知道，綠茶的兒茶素保存比較好也比較多，而且可以有效的幫助消化，因此像是在中藥裡，也有很多處方裡面都有茶的成分，像是專治女性頭痛的川芎茶調散，裡頭就含有茶的成分。

我平時如果打果汁，都習慣連皮帶籽一起丟到果汁機裡打，營養較均衡，因為在打果汁的過程當中，很多維生素可能會有所流失，因此對於水果，我都盡量地直接食用，像是蘋果、葡萄都是完整地吃進嘴巴裡細嚼慢嚥。

我們口中分泌的唾液，裡面的酵素可幫助消化食物，但像是柳丁汁，大部分的纖維都去除了，讓我們反而只攝取到大量柳丁汁的糖份，那也就本末倒置了！

所以一般而言，還是建議吃完整的食物，才能得到最完整的營養。

不過，如果有些忙碌的上班族，沒有太多時間準備水果，選擇在一大早喝一杯綜合果菜汁，一次攝取多種水果的營養，也是一種不錯的替代方案。

但果菜汁裡面建議可以加一些芽菜在裡面，因為芽菜裡面的酵素有一百多種，也極具營養價值，另外

<<林秋香食養主義>>

可以再加一些堅果類，打成綜合果菜汁。

我妹妹長年居住在美國，每次回到台灣都喜歡幫我帶很多的保健食品，但是那些健康食品最後都會被我分送給身邊的朋友，因為基本上，比起大家趨之若鶩的保健食品，我反而比較信賴中醫，像我最近更年期到了，可能比較容易生氣或睡眠不好，我就會多吃一點「加味道遙」或「百合蓮子湯」，也會去攝取一些植物性的荷爾蒙，像是豆漿裡面或新鮮山藥，就有很好的大豆異黃酮及植物賀爾蒙，能補充鈣質吸收進而促進骨骼健康，幫助年長的女性舒緩更年期的症狀。

6.冰冷、油炸外食拒吃 我不吃外面路邊攤賣的油炸類食物，像是炸雞排、鹽酥雞，甚至連烤玉米，我都不會去碰。

以前還會多多少少吃一些，但是近年來，隨著年齡漸漸增長，新陳代謝的能力逐漸降低，發現很多食物雖然很好吃，卻容易損害人體健康，尤其很可能會導致消化道的癌症。

平時盡量不要吃冰涼的，尤其是女性生理期！

但是人就是越壓抑，越會產生強烈慾望。

所以盡量淺嚐即止，吃個幾口，如果一時貪吃，把一整盤的冰都吃光，隔天就一定會頭痛。

人的胃是一個溫暖的狀態，當你吃了一堆冰冷的東西進去時，整個胃的運作就會停擺，延緩了食物應該被消化的時間，造成食物在胃裡發酸、腐壞而無法消化，對胃造成傷害，此外冰水也盡量不要，常溫的水最好。

至於三餐之外，吃東西有沒有禁忌？

除了食物本身有問題（如不新鮮或添加太多化學物品），我沒有一定不可以吃，或限制自己不吃的東西。

很多人會長期壓抑，不去吃自己想吃的食物，可能像是蛋糕或甜點等，但直到有一天忍無可忍的時候，又會發狂似地吃得更多，反而更嚴重。

我不會刻意節食，但我會選時間吃東西，如果說當天的工作量比較大，我知道我會消耗比較多體力，這天如果有特別想吃一些熱量比較高的食物，我就不會刻意限制自己，會吃但秉持著淺嚐即止的原則，以免造成身體多餘的負擔。

7.穴位按摩生活化 最近越來越多人提倡穴位按摩，事實上，這也是相當適合忙碌現代人自行進行的健康維護動作。

我個人也很常使用，因為穴位按摩可以在短時間內減緩一些症狀，像是如果你現在剛好一直反胃，很不舒服，就可以按幾個穴位，止住那種想吐的感覺！

頭痛或眼睛酸，甚至是有時候心臟很無力，也可以依照中醫指示按壓幾個重點穴道，很快的就可以舒緩不適的感覺；同時也可以造福家人，讓他們感覺到非常享受！

<<林秋香食養主義>>

內容概要

「如果可以藉由中藥和食材適時去補充營養，調整你的體質，那在健康狀況調整得當，攝取到足夠營養時，身體的體能和免疫力自然都可以維持在良好的狀況，那時就算身體有一些小毛病，也都可以適度減緩，重新取得平衡。

」本書以秋香老師自身經驗及多年的心得為出發，提供讀者一個明確的健康路向，如何逐步擺脫藥罐子的惡名？

如何瞭解體質？

如何尋找合適食材？

如何調整出完備的養生方式？

所有健康的疑慮在此獲得一併解決！

讓上班族不再成日與疲勞、忙碌共事，試著多花一點點時間抒解壓力、多花一點點時間準備餐食、多花一點點時間詢問身體的狀態……跟著秋香老師建立自己專屬的食養主義，你也可以輕鬆持有通往健康的金鑰！

本書另附有陳朝宗中醫師的穴道按摩法，供上班族在忙碌之餘，藉由穴道按摩舒緩身心。

食養主義宣言1：健康的在生活習慣中落實！

健康的秘密無處不是，諸如固定進食時間、調整蔬果比重、海鮮取代肉類、預留抒壓時間、補充天然飲品、控制外食狀況、適當穴位按摩……等等，「食養」觀念的建立必須從生活習慣中落實，搭配營養豐富的食材，以達到避免病痛之目的。

食養主義宣言2：聆聽身體的聲音！

通往健康的第一步驟在於充分瞭解自己的身體狀況，如果最近便秘，是吃多了油炸？

還是少喝水？

或因久坐導致腸胃蠕動不佳？

還是蔬果纖維攝取不足？

仔細觀察身體的症狀或徵兆，再回想平時的生活習慣，如此方能有效而正確地研判病因，並且加以調整與改善。

食養主義宣言3：認識吃下去的食物！

我們每天吃下去什麼食物在在都影響我們的健康，進行食養，可以從中藥書籍、相關中藥草課程中去認識食物性味，並依照個人體質和身體症狀，調配適合的食材，當然，好食材的選擇也很重要。

隨著時間、季節之變化，食材的篩選與保存方式亦大不同，能夠掌握多少細節，便是擁有多少健康的關鍵！

食養主義宣言4：養生料理隨時照顧自己！

維持良好的身心狀態，才是決定工作效率的重要課題！

擁有絕佳氣色、拒絕走樣身材、穩定生活情緒、照顧五臟六腑……30道針對上班族提出的料理，由裡而外呵護你的身體，貫徹食養主義！

幫助上班族於忙碌的工作節奏中，不忘與健康達成共識！

<<林秋香食養主義>>

作者簡介

林秋香 藥膳專家林秋香老師師承榮星中醫診所名國醫張步桃，現為「恩承居粵菜海鮮餐廳」及「林秋香頂級坐月子料理」負責人。

專研中藥入饌的藥膳原理十數年，曾擔任中視、華視、公視、TVBS、東森、年代藥膳教學的節目主持人，同時受邀參與各大電視節目、報章雜誌、美食展的養生美食烹飪解說及示範。

目前已出版四十餘本藥膳養生食譜，如《健康好幫手之林秋香的美麗湯方》、《體內環保代謝餐》、《順時養生料理書》、《水噹噹美人水果餐》、《自然蔬食纖食餐》……等，發行廣及台灣、日本、新加坡、香港與美國等地，「吃出美麗，吃出健康」的食養風格廣受海內外華人喜愛。

<<林秋香食養主義>>

書籍目錄

一、秋香姐的食養哲學1-1從一個藥罐子變成一個食養專家1-2吃出一套簡單易行的生活食養之道二、寫在食養之前2-1食養生活的注意事項2-2四季食養大不同三、由內而外美麗強健1讓秀髮絕對美麗 首烏芝麻糊2消滅讓你苦惱的痘痘 梅醬苦瓜 + 銀花連棗仁茶3超級抗老的美味美容餐 蒔蘿鱸魚VS糙米飯4無敵美麗塑身餐 鮮茄義大利海鮮麵 + 塑身茶5向男人的鮪魚肚說 燕麥鮭魚拌飯6讓你每天氣色紅潤美麗無限 養顏補血雞湯7輕鬆簡單消除口臭 口氣清新茶8穩定情緒的好偏方 甘麥大棗紫米粥9徹底遠離生病的秘方 加味四君子湯10增強記憶力的益智餐 天麻益智粥四、食養你的五臟六腑1挑動味蕾的養生沙拉 金桔雞片沙拉 + 山藥2保肝養腎的絕品好茶 菟絲子黑豆茶3讓膀胱有力特製藥膳餐 百果芡實紫山藥粥 + 甘蔗藕汁4化痰潤肺的極品料理 百合枇杷蝦仁5減壓健胃的可口料理 奶香豬排VS雙色高麗菜草莓沙拉6排毒利尿的神奇果汁看不懂 蔗汁蔬果汁7清爽健康的油切飲食 金針菇泡飯 + 鳳梨薑瓜汁8緩解經期不適的月安料理 生薑當歸羊肉湯VS益母草紅糖茶9遠離過敏惡夢的上等好湯 去過敏燉雞湯10人人都適合的食膳經典妙方 蔘耆四神牛肉湯五、食養上班族的健康1終結假日症候群的醒腦好料理 核桃三寶豆奶VS鮪魚蛋三明治2舒筋活血讓你不再腰酸背痛 燉排骨3舒緩全身緊繃的減壓輕食鍋 奶油蔬菜鍋4電腦族必備的養眼良方 決明子菊花枸杞茶5有效消除水腫的魔力茶飲 雙豆雙仁茶6宿醉良方的天然解酒液 西瓜、黃瓜、芹菜薑汁7安神放鬆讓你一夜好眠 安神茶8增加閨房情趣的好料理 海鮮羹湯9熬夜後的極品佳餚 西洋芹蕃茄牛排10每天一杯排便順暢沒煩惱 紅蘿蔔蕃茄鳳梨蜂蜜汁

<<林秋香食養主義>>

章节摘录

2-1食養生活的注意事項 認識體質和食物性味 想要進行食養，可以從中藥書籍、相關中藥草課程中去認識食物的性味，同時也要按照體質和身體的症狀，去調配適合自己吃的食材。多數時候，中醫也會建議依食物再搭配藥方，事實上食物本身和藥一樣，亦有其屬性，可以改善多種不適症狀，即便是生薑、蒜、酒、醋等也都可稱之為藥。

就中醫的角度而言，人的體質有所謂「虛症」和「實症」的分別，兩者又可以細分為多種症狀。建議可以藉由表格初步判別自己的體質，並對照食物屬性挑選適合自己，且有助於改善身體現狀的食材。

人體的體質 人體的體質症狀現象改善方式虛症氣虛臉色蒼白且容易疲倦，經常性的精神不佳、四肢無力，連說話都有氣無力，略為活動就會氣喘冒汗。

應以補氣食材加以調養，加強脾胃的運作功能陽虛容易怕冷、臉色蒼白以及四肢冰冷，更有頻尿、大便清稀的現象，男性則易陽痿、早洩；女性則多白帶應以補陽食材來調養，加上適度的運動來健身，加以改善。

血虛面色蒼白之外，面色亦暗沈發黃，容易頭暈目眩、經血少，此外更飽受心悸失眠之苦，平日易受驚嚇、並有健忘的症狀。

應以補血食材調理，並注意均衡的飲食。

陰虛指體內供給的營養體液不足，以及代謝與運作機能低下，表現的症狀有口乾舌燥、手足心熱、盜汗易怒、怕熱易疲倦、眼睛乾澀和便秘等，或在更年期時出現熱潮紅症狀。

應以滋潤補充體液的補陰食材為主，並且養成早睡早起的規律作息，不熬夜。

實症實熱面紅耳赤、煩熱、口乾、咽喉乾、易怒、身熱，咳嗽時容易痰黃，在排泄方面大便硬臭、小便黃，另身體容易有發炎、耳鳴頭痛現象應多吃一點涼潤的食物，或能生津利尿的飲品，還有規律的飲食習慣。

濕熱時常覺得口苦或口水黏膩，排泄方面容易大小便不順，或尿道、膀胱發炎、大便黏又惡臭，女性則還有白帶多色黃甚至有腥臭味；人也易有疲倦、失眠、煩躁感。

應多吃清熱寒涼的食物，可有效減少和舒緩因為濕熱所引起的發炎症狀，也可多吃一些富含維生素C的水果。

食物的性味 食物屬性代表食物屬性內容溫、熱蔥、生薑、韭菜、辣椒、胡椒、雞肉、牛肉、羊肉溫中散寒、助陽補火、補腎壯陽、益氣補中等作用。

寒、涼苦瓜、絲瓜、西瓜、蘿蔔、梨子、白菜、西洋菜清熱瀉火、清熱解毒、清熱通便、清熱燥濕等作用。

酸梅子、五味子、楊桃具斂汗、澀精止瀉等作用。

甘栗子、南瓜、大棗、葡萄、飴糖、蜜糖、枸杞具補虛、中緩止痛等作用。

苦苦瓜、青果、枸杞苗、蒲公英、芥菜具有清熱瀉火、止咳平喘、瀉下通便等作用。

辛蔥、生薑、辣椒、胡椒、玫瑰花、茉莉花具發汗解表、行氣、活血、化濕、開胃等作用。

鹹海帶、紫菜、海藻、海馬、海蝦、海膽、海蔘、章魚、魷魚具軟堅散結作用。

淡薏仁、薺菜、白茅根、冬瓜具利尿除濕作用。

另外，一般也有「虛實寒熱」的說法，虛則對應到寒，實則對應到熱；不過，現代人的身體多半「寒熱夾雜」，也就是同時擁有虛症和實症的症狀，例如「上實下虛」的人，不僅會出現口乾舌燥的現象，也很容易四肢冰冷。

有的人即便是虛寒體質，也可能由於生活作息的變化，使體質有所改變，像是經常性的熬夜或吃油炸食物，使得虛火上升，像這類的人就有許多熱性的食物須要禁口，而必須食用潤涼的食物以降虛火。

如果想要攝取食物的營養成分，但又不希望對身體造成不舒服的狀況，就可以用寒、熱性食物相互搭配調和。

比如說，蘿蔔是屬於比較涼性的食物，廣東人再煮蘿蔔湯時，就會放一塊薑，利用屬性較溫燥的薑去中和蘿蔔的寒涼性質。

但只是就食養觀點來說的良好搭配，像蘿蔔配薑就可能就不太合乎台灣人的口味，但像比較寒涼的苦

<<林秋香食養主義>>

瓜和比較溫熱的蒜頭一起炒，就相互平衡也合乎我們台灣人的飲食習慣。

因此在利用食物的性味來做食養的搭配時，也要注意到自身的飲食口味，才能煮得健康也吃得美味。另外，像是苦瓜本身也相當有趣，因為它的籽屬溫性，但肉卻是涼性，我就會將苦瓜連籽帶肉一起下鍋裡煮，如此可相互平衡也不影響食物的口味，卻也可達明目、補腎氣兩種功效。

觀察自己體質及各方健康狀況 至於該如何知道現在自己的身體是「虛」或「實」呢？最好的方式，就是平時多關注自己身體的種種反應和各部位的狀況，並且去探究原因和找尋答案。我常說：「如果你愛惜你的身體，你就會去聆聽它的聲音。

」其實每一個人都可以當自己身體的醫生，只要你願意花時間、花心思去瞭解它。

比如說自己最近便秘，是吃多了油炸？

還是少喝水？

或是因為久坐，腸胃蠕動不佳？

還是蔬菜水果纖維攝取不足？

仔細觀察自己身體的症狀或徵兆，再仔細回想平時的生活習慣，並且判斷或猜想是哪些原因所造成的，再想辦法加以調整改善。

如果是因為津液不足，可適時補充蜂蜜水或甘蔗汁。

如果是吃的食物太精緻化或食量變少，就要多攝取纖維，讓排便順暢。

也許是同樣的癥狀，但是原因不同，所需要的食養素材也大不相同。

倘若不曉得如何判斷，也可以前往中醫求診，請醫師診斷自己現在體質以及應該用哪一類的食物進行調養，在諮詢醫生過後，即可安心地以適當食材佐餐料理，達到食養的目的以及功效。

<<林秋香食養主義>>

編輯推薦

本書特色 「如果可以藉由中藥和食材適時去補充營養，調整你的體質，那在健康狀況調整得當，攝取到足夠營養時，身體的體能和免疫力自然都可以維持在良好的狀況，那時就算身體有一些小毛病，也都可以適度減緩，重新取得平衡。

」 本書以秋香老師自身經驗及多年的心得為出發，提供讀者一個明確的健康路向，如何逐步擺脫藥罐子的惡名？

如何瞭解體質？

如何尋找合適食材？

如何調整出完備的養生方式？

所有健康的疑慮在此獲得一併解決！

讓上班族不再成日與疲勞、忙碌共事，試著多花一點點時間抒解壓力、多花一點點時間準備餐食、多花一點點時間詢問身體的狀態……跟著秋香老師建立自己專屬的食養主義，你也可以輕鬆持有通往健康的金鑰！

本書另附有陳朝宗中醫師的穴道按摩法，供上班族在忙碌之餘，藉由穴道按摩舒緩身心。

<<林秋香食養主義>>

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>