

<<二十四節氣養生食方>>

图书基本信息

书名：<<二十四節氣養生食方>>

13位ISBN编号：9789866846311

10位ISBN编号：9866846318

出版时间：大都会文化

作者：中國養生文 著

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>

<<二十四節氣養生食方>>

內容概要

本飲食寶典係依24節氣精心設計，蒐羅400餘道飲食療方！

~ 讓您吃得健康，輕鬆擁有不生病的生活！

~ 春季防瘟?夏季消暑?秋季保濕?冬季禦寒 四季養生得宜，一生健康無憂! 正確的養生觀念是強身保健的基石， 只知一味地對身體備加呵護，將導致身體適應自然的能力降低。

現代科學證明，依據氣候變化採取不同的養生方法，對人體的健康最有益處， 本書以「天人合一，順應四時」的養生法則為基礎， 按照二十四節氣，萃取中醫藥學經典中行之有效、最具價值的食療理論以及飲食良方， 讓您全面掌握延緩衰老、永保青春及祛病延年的秘訣！

<<二十四節氣養生食方>>

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>