

<<草本茶療>>

图书基本信息

书名：<<草本茶療>>

13位ISBN编号：9789888103386

10位ISBN编号：9888103385

出版时间：Forms Kitchen

作者：關陳麗麗 著

页数：157

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>

## <<草本茶療>>

### 內容概要

60款強身健體治未病必飲茶水，重點推介健肺防流感茶增強抗病能力 甚麼是「亞健康」？  
甚麼是「治未病」？

——話你知 秋冬天的養生秘訣 所用食材、藥材的精辟介紹 春生、夏長、秋收、冬藏，每個季節都該追隨大自然的規律養生。

秋季天氣乾燥，萬物收斂，須注重潤燥、滋養身體；冬季，身體進入儲藏狀態，養精蓄銳，這時最宜進補。

秋冬是身體休養生息的季節。

資深中醫師關陳麗麗女士的最新力作《草本茶療~秋冬篇》，特別為我們調配數十款最宜秋冬飲用的茶水，既可強身健體、也能自療小病。

## <<草本茶療>>

### 作者簡介

關陳麗麗 1983年廣州中醫藥大學本科畢業，獲醫學士學位；隨後在廣東省中醫婦科進修班全職進修一年，獲專修文憑。

現為廣州中醫藥大學(內科)碩士研究生。

曾任香港中醫學會副監事長，是香港中醫藥管理委員會首批註冊中醫師。

長期擔任香港鴻福堂(涼茶)集團中醫藥顧問；曾長達一年在亞洲電視「鴻福堂健康快綫」節目撰寫及主講各方面保健養生話題，致力推廣中醫保健養生話題。

<<草本茶療>>

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>