

四季靓汤



作者：钟秀华著

出版社：广州：广东人民出版社

出版日期：2010.01

总页数：223

介绍：养生之道，效法自然。人与自然界是不可分割的整体，只有与大自然相适应，达到与自然的协调统一，才能保证身体的健康平衡。春湿、夏热、秋凉、冬寒，四季气候大不同，进补亦大有区别，春要升补、夏要清补、秋要平补、冬要温补。本书从每个季节的时令特点着手，为读者详细阐述了每个季节的养生方法或营养策略，使读者做到有针对性地进补，从中体会“因时进补”、“法时养生”的乐趣。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/12885561.html>）查找全本阅读方式

四季靓汤 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/12885561.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/12885561.html>

书名：四季靓汤