

养生相宜与相克速查全书



作者：张明海编著

出版社：天津：天津科学技术出版社

出版日期：2013.02

总页数：593

介绍：;为了帮助读者在不懂医理、不知药食性味的情况下，迅速查知养生的相宜相克知识，并将其巧妙运用到日常生活中，我们编撰了这本《养生相宜与相克速查全书》。本书共分为五篇，分别阐述了日常饮食的相宜相克知识，药品与食物的相宜相克关系，常见疾病的宜忌知识，特定人群饮食的相宜与相克，四季饮食的宜忌理论。不仅把药食的性味归经、营养及功用仔细讲述明白，还列举了它们与日常食物之间相宜的好处和相克的后果，方便读者迅速查找并据此合理调整饮食习惯。

说明：登录教客网 (<https://www.jiaokey.com/book/detail/13787729.html>) 查找全本阅读方式

养生相宜与相克速查全书 评论地址: <https://www.jiaokey.com/book/detail/13787729.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/13787729.html>

书名：养生相宜与相克速查全书