

五谷杂粮最养生 一谷补一脏 健康中国人



作者：田元祥著

出版社：杭州：浙江科学技术出版社

出版日期：2015.07

总页数：190

介绍：中医认为,五色五谷养五脏。本书从日常食用的五谷杂粮入手,针对心、肝、脾、肺、肾的养生需求,科学搭配五谷杂粮,详述其养生功效,并根据中医知识精心搭配养生食谱。另外,针对五脏的不同特点,本书精心选择五大专题,从不同方面讲述养生知识,涉及穴位、中药、心理调节等方面,相信能为养五脏提供科学专业的方案。

说明：登录教客网 (<https://www.jiaoke.com/book/detail/13798940.html>) 查找全本阅读方式

五谷杂粮最养生 一谷补一脏 健康中国人 评论地址: <https://www.jiaokey.com/book/detail/13798940.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/13798940.html>

书名: 五谷杂粮最养生 一谷补一脏 健康中国人