

送给爸妈的健康书 更年期饮食中医调养法



作者：李开生主编；杨建峰总策划

出版社：南昌：江西科学技术出版社

出版日期：2014.11

总页数：256

介绍：本书分为五部分，第一部分主要介绍了什么是更年期、更年期的常见症状等；第二部分介绍能用饮食调养好的更年期症状；第三部分介绍需要用中医方法调养的更年期症状；第四部分主要介绍更年期的保健食材；第五部分介绍更年期的心理调适与运动调养法。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/13837014.html>）查找全本阅读方式

送给爸妈的健康书 更年期饮食中医调养法 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/13837014.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/13837014.html>

书名：送给爸妈的健康书 更年期饮食中医调养法