

24节气怎么吃怎么补

精致生活乐读系列

JINGZHI SHENGHUO LEDU XILIE

24节气 怎么吃怎么补

按节气进行调补，更符合中医的养生之道

温梦霞◎编著



作者：温梦霞编著

出版社：福州：福建科学技术出版社

出版日期：2016.05

总页数：306

介绍：中医养生学认为，人与自然界是统一的整体，与四季更替相应的24节气和养生保健有着密切的关系。本书揭示了24节气的养生奥秘，围绕不同季节、不同节气的自然变化，阐述了相应的饮食养生、强身进补和防病治病食疗等内容，将食补和药补统一起来，帮助读者顺应天时，吃出健康。

说明：登录教客网 (<https://www.jiaoke.com/book/detail/14033891.html>) 查找全本阅读方式

24节气怎么吃怎么补 评论地址: <https://www.jiaoke.com/book/detail/14033891.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/14033891.html>

书名：24节气怎么吃怎么补