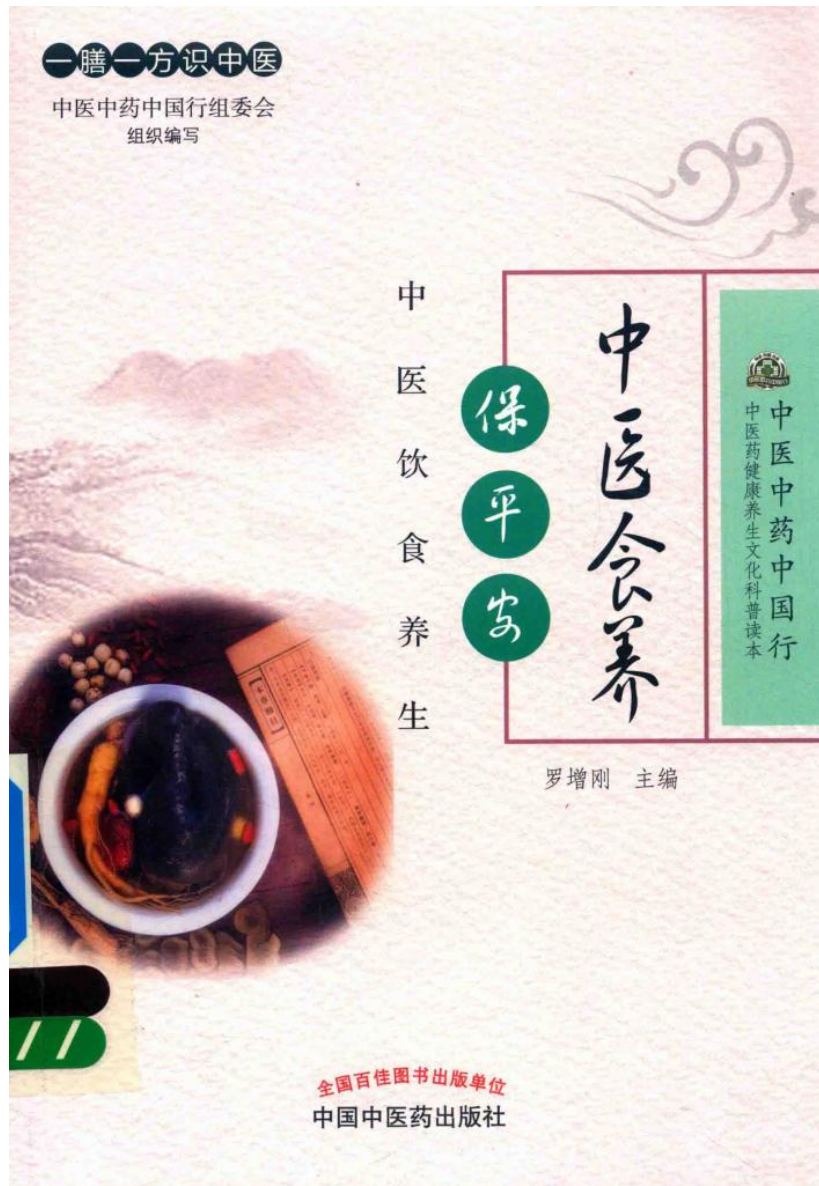


中医食养保平安 中医饮食养生



作者：罗增刚主编

出版社：北京：中国中医药出版社

出版日期：2018.07

总页数：264

介绍：自古以来，民以食为天。“吃”是头等大事，也是人类的本能，但“如何吃”却不是那么简单，吃得不对非但无益，还可能有害健康，正所谓“祸从口出，病从口入”。本书正是一本教你如何“吃”的书。书中详细介绍了中国源远流长的饮食文化和丰富的药物食物资源，教你如何在不同季节选择适宜饮食，针对不同脏腑以及不同体质如何通过饮食加以保养，对于日常生活中容易困扰大家的饮食问题一一解答。熟读本书，可以“吃”出健康，“吃”出长寿，“吃”出快乐。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/14472701.html>）查找全本阅读方式

中医食养保平安 中医饮食养生 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/14472701.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/14472701.html>

书名：中医食养保平安 中医饮食养生