

择时而食：中老年人四季健康饮食全书



[择时而食：中老年人四季健康饮食全书_下载链接1](#)

著者:薛长勇，黄余红 著

[择时而食：中老年人四季健康饮食全书_下载链接1](#)

标签

评论

还行吧 不错哦 你值得拥有 哈哈哈哈哈

hhhhhhh

官方正品送货速度非常快

送货很快，很便宜哦，包装也好嗷，值得购买。

蛮好的，老爸回来就看了

活动时买的，价格合算，送货也快

妈妈爱看，希望妈妈长寿。

给爸妈买的书本还说是非常好用的

很好…京东配送没得说…支持京东

很实用，正版，送货快

给别人买的，估计还好

挺好的东西，不错的选择。

老妈看了非常非常喜欢，对于健康饮食有帮助

预防保健印刷精美热卖畅销中医保健京东正版家庭保健读者好评值得推荐年度重磅

给家里人买的 介绍的比较全 书内容不错 实用 送货也快

购买方便快递给力是正品

打折的时候买的，食材都比较容易找到，做法也都很简单，很适合做给爸妈吃

是一本关于中老年人四季饮食保健的佳作，从春到冬，四季相宜。

试了一次，挺不错！！！！！！

给朋友老爸买的，真心不错

身体健康是最重要的！

值得购买，感觉不错，下次继续光顾，哈！

择时而食：中老年人四季健康饮食全书

感觉还行，性价比高，挺好的！

很全面，很实用的一本书，正在学习中

价格实惠.老人看一下,有帮助.

刚刚拿到，还没有看

不错，不错，不错，不错，

很有用的书。！！！！！！！！

里面的东西很齐全，不错

给爸妈买的，爸妈说都是鸡鸭鱼肉的，都很肉，素食很少的，具体实物图没看到

比书店便宜，应该不错吧，活动时买的

还不错，物有所值，多看书总是好的

内容一般

挺好的~

好像别人用过的一样

书不错

不大建议买，整书内容和排版一般，有点像儿童书籍

书还不错 介绍东西挺多的

还好

ok

很好的书!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

好????????????????????

一年之计在于春，春季是养好身体的关键时期。《黄帝内经·素问》曰：“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣”。意思是说，人们应适应季节，调养生气，使机体和外界统一起来，即“天人相应”。春季养生，首先就要说到饮食。中医学认为：“春日宜省酸增甘，以养脾气”。春季为肝气旺之时，肝气旺则会影响到脾，这也是为什么春季

易出现脾胃虚弱病症的原因所在。如果饮食上再多吃酸味食物，则会使肝功能偏亢，因此，春季饮食宜选辛、甘温之品，忌酸涩。饮食宜清淡，忌油腻、生冷及刺激性食物。一年之计在于春，春季是养好身体的关键时期。《黄帝内经·素问》曰：“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣”。意思是说，人们应适应季节，调养生气，使机体和外界统一起来，即“天人相应”。春季养生，首先就要说到饮食。中医学认为：“春日宜省酸增甘，以养脾气”。春季为肝气旺之时，肝气旺则会影响到脾，这也是为什么春季易出现脾胃虚弱病症的原因所在。如果饮食上再多吃酸味食物，则会使肝功能偏亢，因此，春季饮食宜选辛、甘温之品，忌酸涩。饮食宜清淡，忌油腻、生冷及刺激性食物。

一年之计在于春，春季是养好身体的关键时期。《黄帝内经·素问》曰：“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣”。意思是说，人们应适应季节，调养生气，使机体和外界统一起来，即“天人相应”。春季养生，首先就要说到饮食。中医学认为：“春日宜省酸增甘，以养脾气”。春季为肝气旺之时，肝气旺则会影响到脾，这也是为什么春季易出现脾胃虚弱病症的原因所在。如果饮食上再多吃酸味食物，则会使肝功能偏亢，因此，春季饮食宜选辛、甘温之品，忌酸涩。饮食宜清淡，忌油腻、生冷及刺激性食物。《择时而食：中老年人四季健康饮食全书》是一本关于中老年人四季饮食保健的佳作，从春到冬，四季相宜，《择时而食：中老年人四季健康饮食全书》以季节为经线，以食物为纬线，为您精确绘制了中老年人科学的四季饮食宜忌图谱。从一个个小例子出发，我们将带给您全面健康的饮食常识，内容贴近生活，方法简单实用。《择时而食：中老年人四季健康饮食全书》是您为中老年人健康成长制订的四季饮食指南，更是家庭餐桌上的必备手册。
一年之计在于春，春季是养好身体的关键时期。《黄帝内经·素问》曰：“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣”。意思是说，人们应适应季节，调养生气，使机体和外界统一起来，即“天人相应”。春季养生，首先就要说到饮食。中医学认为：“春日宜省酸增甘，以养脾气”。春季为肝气旺之时，肝气旺则会影响到脾，这也是为什么春季易出现脾胃虚弱病症的原因所在。如果饮食上再多吃酸味食物，则会使肝功能偏亢，因此，春季饮食宜选辛、甘温之品，忌酸涩。饮食宜清淡，忌油腻、生冷及刺激性食物。

[择时而食：中老年人四季健康饮食全书_下载链接1](#)

书评

[择时而食：中老年人四季健康饮食全书_下载链接1](#)