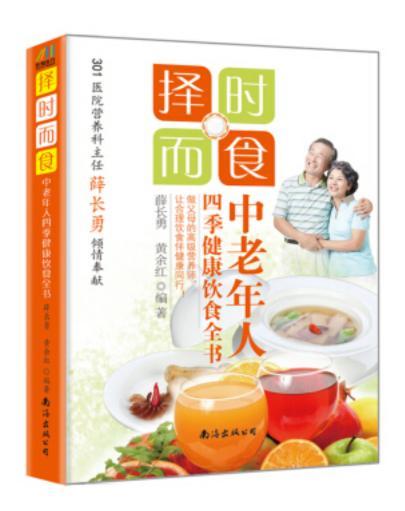
## 择时而食:中老年人四季健康饮食全书



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

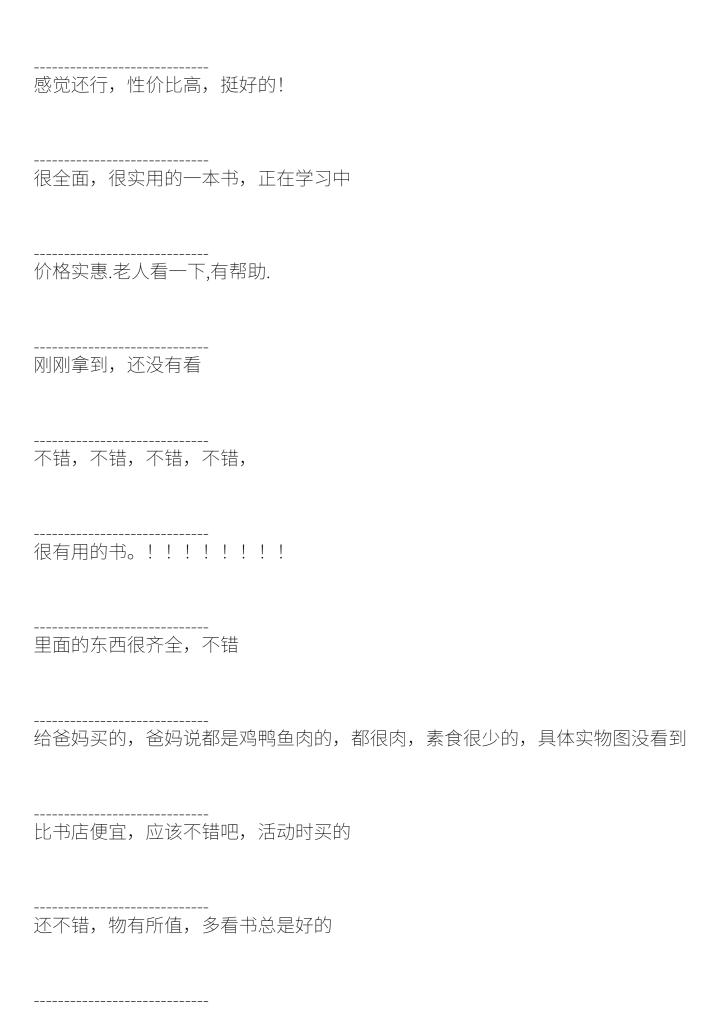
标签

## 评论

还行吧 不错哦 你值得拥有 哈哈哈哈哈哈哈

hhhhhhhh
官方正品送货速度非常快
 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

值得购买,感觉不错,下次继续光顾,哈!



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	多的		
ok			
 很好的书!!!!!!	! ! ! ! ! !	! ! ! ! ! !	
 好???????????????????????	??????		

内容一般

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。

-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: 谓发陈,天地俱生,方物以荣"。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: 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,这也是为何 。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 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。 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: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,这也是为何 。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, 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\_