

# 《丰胸特效食谱》

## 图书基本信息

书名：《丰胸特效食谱》

13位ISBN编号：9787810367585

10位ISBN编号：7810367587

出版时间：2006-2

出版社：汕头大学出版社

作者：吴建隆

页数：95

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《丰胸特效食谱》

## 内容概要

为何会便秘呢?除了生活习惯的因素，便秘的发生，也是身体病变所发出的警讯，不可不注意喔！正常排便的主要因素有二：一、肠内的内容物能刺激肠壁产生正常的蠕动。二、正常的神经调节与直肠反射。因此任何因素使排便过程的某一环节发生障碍时，都可引起便秘。

# 《丰胸特效食谱》

## 作者简介

余淑美，学历：台大医学院博士，现任：台北和平医院中医科主治医师；经历：台北中兴医院医师，台北慢性病防治医师；东吴、实践、长庚大学副教授；

专长：妇科疾病；乳房医学；颜面神经麻痹、中风后遗症；骨关疾病。

张家蓓：学历：“中国医药学院”学士后中医学系

# 《丰胸特效食谱》

## 书籍目录

便秘与健康的关系造成便秘的原因如何战胜便秘便秘问题Q&A击退便秘之按摩与简单运动汤粥燕麦银耳粥南瓜牛奶粥酸奶什锦果麦粥首乌芝麻粥银耳松子汤桑椹果冻蜜麻蛋花汤松柏粥芝麻拌双耳补虚顺便粥枸杞芝麻粥大黄蜂蜜蛋米汤酸枣仁马铃薯粥吉祥高纤粥枣仁柠檬果冻茶饮年莠饮决明子蜜饮麻仁饮蓉杏饮枸杞芍甘饮双仁饮首乌蜂蜜饮马铃薯饮奶蜜饮双薯饮决明子菊花茶决明苻蓉润肠茶乌参当归茶参芪茶大黄硝蜜茶玫瑰茉莉决明茶荷叶茶芦荟茶无花果茶桂花天冬茶天然草本茶桃芝蜜茶减腹消积茶三花茶&三草茶蔬果汁葡萄柚汁柳丁汁香蕉汁木瓜汁番茄优酪汁菠萝芝麻汁桑椹杏仁汁&牛蒡荸荠汁苹果菠菜汁草莓芹菜汁

# 《丰胸特效食谱》

## 媒体关注与评论

完整的丰胸美胸计划——38道可口美味的药膳，丰胸按摩及运动方法，药浴秘方及乳房保健资讯。

## 《丰胸特效食谱》

### 精彩短评

- 1、 食谱有不少都是看过了的.因为平时有关注这方面内容,所以见惯不怪了.倒是按摩的手法可以学习一下.还是蛮有用的.就是内容少了一些些.
- 2、 感觉不管内容还是纸张都不错，书里面的菜也不是很难做！很赞
- 3、 还没有试验过...不知道效果怎样...不过,就当食谱来看吧....
- 4、 里面的食谱不错 但是穴位不具体 不知道什么地方
- 5、 了解多点赏识
- 6、 书里的材料都很容易找，而且也确实是有丰胸的效果，很喜欢
- 7、 基本没照办过 白买了
- 8、 图片很美，很详细。材料也很容易得到。
- 9、 那些穴位按摩有点复杂，不过对于食疗的方法还是很有兴趣哦！推荐给同事！
- 10、 内容一般，不过值得一看
- 11、 这本书买回家到现在还没试过，呵呵。
- 12、 内容一般般啦
- 13、 有试着做过，，呵呵，汤很好喝，
- 14、 网上一些东西的总结，真的没有必要买。书很薄，10分钟就读完了。
- 15、 坚持最重要!
- 16、 书还可以，很多药材食材自己可以买到也方便做。书太薄了，要是能厚点就好了。
- 17、 觉得这么厚本的书内容不应该这么少
- 18、 这本书的食材还容易买得到.....至于有没有效果现在还不知道.....
- 19、 饮食与运动皆备，方为养生之道。此书图示清晰，讲解明晰，食物美味可口，值得推荐。
- 20、 实用，里边的食谱很简单，但做出来的东西却很美味，效果在期待中.....
- 21、 哈哈，上面都是适合丰胸的，菜烧出来味道也不错哦
- 22、 里面介绍的菜，不难做
- 23、 好薄的书啊。内容还可以就是不够详尽。
- 24、 我喜欢研究吃的，看着玩玩
- 25、 有喜欢空气凤梨的朋友吗 欢迎交流。加我QQ12566259 要写空凤哦
- 26、 提到的都是相对比较常见的食材，还好，简单易做，还有一些常识介绍，只是我还有很多没尝试，呵呵，慢慢来啦。
- 27、 很多网上都有的，其实没什么好买，而且也没有根据个人情况，我觉得根据年龄,什么原因比较好，因为有的是青春期,有的生育期,还有的更年期,要是不分开，怎么有效果，所以不是很全面
- 28、 第一次在当当买书，感觉有点失望，封面都发黄了，像二手的，很失望！！

# 《丰胸特效食谱》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)