

# 《中华四季养生食疗宝典》

## 图书基本信息

书名：《中华四季养生食疗宝典》

13位ISBN编号：9787802231689

10位ISBN编号：780223168X

出版时间：2006年9月1日

出版社：中国三峡出版社

作者：马银文

页数：313 页

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)

# 《中华四季养生食疗宝典》

## 内容概要

春生夏长，秋收冬藏，一年分四季，四季分阴阳，五行谐五味，协五脏调六腑，补精益气，天人合一，应四时阴阳而变，调解精神，搭配膳食，和谐环境，运动身心，快乐健康。这是一本关于药膳食疗和四季养生的科学宝典，内容贴近生活，语言通俗易懂，实用性强。相信它能对您的日常养生保健有所帮助。

# 《中华四季养生食疗宝典》

## 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)