

# 《食用主义丛书》

## 图书基本信息

书名：《食用主义丛书》

13位ISBN编号：9787200097610

10位ISBN编号：7200097616

出版时间：2013-6

出版社：北京出版社,北京出版集团

作者：刘玉庆

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)

## 作者简介

医学博士，北京中医药大学第三附属医院呼吸科主任医师。从事中西医结合临床、教学及科研工作10余年。主持及参加科研课题8项，获省市级科研成果3项，获省市级科技进步奖2项。在多年的临床工作中积累了丰富的经验，对呼吸系统、心脑血管等多种疾病有自己独到的见解，取得了很好的治疗效果。

## 书籍目录

第1章 护肤养颜 明目乌发 第2章 养血调经 改善内分泌 第3章 护心安神 解郁除烦 第4章 排毒减脂 保健强身

## 编辑推荐

《食用主义》系列丛书之《粥养女人》（作者：刘玉庆），粥膳，是最简单的日常饮食，如今却成为养生达人们最注重的日常养生方式，本书精选了具有护肤养颜、养血调经、护心安神、排毒减肥等不同功效的89道传统经典养生粥膳的做法，为女性提供了健康科学的养生粥膳食谱，在本书中，根据自身状况，总能找到一款适合自己喝的粥。内容实用，简单易学，搭配营养科学。

## 精彩短评

1、买之前在书店看过这本书，内容是关于养身的，包括气虚，贫血，养颜，美容的内容而且有好多推荐食材，这个好多书都没有，很喜欢，值了!

## 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)