

# 《24节气养生宜忌与饮食秘方》

## 图书基本信息

书名：《24节气养生宜忌与饮食秘方》

出版时间：2012-1

页数：130

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)

# 《24节气养生宜忌与饮食秘方》

## 内容概要

《24节气养生宜忌与饮食秘方》内容简介：顺应四时对养生来说是非常重要的，早在《黄帝内经》中就提出了养生要“顺四时而适寒暑”。《24节气养生宜忌与饮食秘方》阐述和解答了各个节气与人体息息相关的养生要点、养生宜忌，从节气特点、身心调适、疾病预防、民间食疗等方面进行论述。

《24节气养生宜忌与饮食秘方》不仅是一本可以常伴四季的养生手册，更是一本实用的食疗手册，针对不同的节气进行有针对性的食补，几十道食疗秘方荤素搭配，还有养生饮品，其中的选材都是取自生活中常见的食材、药材，经过简单地烹调，让您在家中就能做出能与中医药膳媲美的食补佳肴。

《24节气养生宜忌与饮食秘方》适合广大中医爱好者和所有关心健康的读者阅读参考。

# 《24节气养生宜忌与饮食秘方》

## 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)