

# 《活力養生宴》

## 图书基本信息

书名：《活力養生宴》

13位ISBN编号：9789861211909

10位ISBN编号：986121190X

出版时间：20041215

出版社：知識風（優閒風）

作者：白連清

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)

# 《活力養生宴》

## 內容概要

養生風潮日益蓬勃，現代人追求更高品質的永續健康。掌握居家飲膳發揮食療效果，本書幫助你調理身體機能、擁抱活力健康。綠藻具有消除疲勞的細胞賦活作用，核桃、芝麻和龍眼粥是更年期婦女的補品，茴香對於減輕胃寒腹痛、經痛有效果，桑椹是貧血和體虛者的最佳良伴。五穀肉類、蔬菜水果都蘊涵滋補身體的能量，只要抓住飲食和用藥的原則，日常生活中隨手可得的食品都能養生，就讓中醫的養生智慧，帶你做好平衡保健！

# 《活力養生宴》

## 作者簡介

白連清

白醫師祖籍上海，畢業於上海醫學院，世代均精研中藥，本人更擅長骨科和癌症醫療，曾於民國六十至七十九年間懸壺濟世，並環遊各地提供義診，足跡行遍台灣無數的農村、城市，目前於台灣高雄市行醫。

# 《活力養生宴》

## 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)