

《上班族健康炖补》

图书基本信息

书名：《上班族健康炖补》

13位ISBN编号：9787030194107

10位ISBN编号：7030194101

出版时间：2007-8

出版社：科学出版社

作者：陈富春

页数：120

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

《上班族健康炖补》

内容概要

《上班族健康炖补》简介：从镜子中看着自己，眼眶下的黑眼圈、鼻翼的青春痘、腊黄的肤色，脸上肌肤毫不留情地抗议着我平常的疏于保养，不仅如此，工作、家庭也正一步步地侵袭身体的机能，影响了正常的生活。

《上班族健康炖补》正是要帮助解决“皮肤干燥，眼睛干痒，肩颈僵硬，腰疼背痛，失眠心悸，精神紧张。心浮气躁，便秘水肿，月经不调，骨质疏松，贫血疲倦，手脚冰冷，气血不顺，消化不良”等困扰。除了能让你容光焕发外，更要维持内在的体质，由内而外全面地健康漂亮。

另外，身为上班族的你，通常并没有太多时间为自己料理三餐，这本书也考虑到开伙煮食并不容易，所以设计成方便烹煮的食谱，还有即使在办公室也能冲泡的茶方。从今天起，忙碌再也不是借口，健康的身体才是你我必须追求的目标。体才是你我必须追求的目标。

《上班族健康炖补》

书籍目录

食补养生辨体质 从小处看健康——10大自我诊断健康法则 第一篇 环境因素 壹·空调会让你的水分失调 改善皮肤干燥 芪参玉竹乌鸡汤 生津止渴 益气养阴排骨汤 润泽肌肤 红花养颜汤 消除眼睛干痒 麦门冬猪肝粥 预防口干舌燥 酸梅生津茶 保护眼睛 绿豆枸杞茶 贰·别成为累积性伤害 症候群的一员 舒解手腕疼痛 枸杞续断汤 减轻手臂酸痛 杜仲排骨汤 缓和脖子酸痛 黄豆凤爪汤 舒缓肌肉紧绷 羊苻蔬菜粥 预防肩膀僵硬 蹄筋芽米粥 消除眼睛疲劳 黄芩茶 缓解眼睛酸痛 夏枯草茶 改善眼睛酸涩 桑银茶 明目提神 玉竹枸杞茶 第二篇 内在因素

《上班族健康炖补》

章节摘录

插图

《上班族健康炖补》

编辑推荐

《上班族健康炖补》是科学出版社出版。

《上班族健康炖补》

精彩短评

- 1、权作参考，没什么好评论的。
- 2、本来想以这个来督促自己多多动手炖汤，后来发现它的这个作用发挥得很不咋地．．．俺到现在还没有翻过这本书．．．呵呵
- 3、超喜欢这本书！把我们上班族所有的通病都说出来了！而且有些汤也不难主！有这本书看家一级棒！
- 4、二十几块的书，比我想象中要薄，不过彩图还是蛮生动的。
- 5、很实用的一本书，对我帮助很大。
- 6、介绍比较详细实用
- 7、感觉很实用，而且操作比较方便！
- 8、这本书里的汤很好学 简单而且分类比较实用 有辨证和辨症的结合
- 9、感觉是挺有道理的，书后几页还有教怎么认识这些中草药，辨别好坏。可是做汤稍微有点麻烦，可能要很有爱好才能真按照方子去煲汤吧。我到现在都还没有做一个-.-

《上班族健康炖补》

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