

《好生活百事通:二十四节气吃什么宜忌速查》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2011年10月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：简装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787506458610

丛书名：好生活百事通系列

内容简介

二十四节气应该吃什么、不该吃什么是养生的一大学问。我们只有顺应了二十四节气变化的规律和特点进行合理的饮食，方可以自然之道养自然之身，达到健康长寿的目的。

目录

第一章 了解二十四节气的相关知识

二十四节气的来历

二十四节气的命名

二十四节气与人体健康息息相关

二十四节气养生歌诀

二十四节气养生表

四季养生表

第二章 春季养生，重在养肝

立春——助阳气，护肝气

适宜吃的食物和中药材

白萝卜

芹菜

香菜

大蒜

二十四节气的来历

二十四节气与人体健康息息相关

二十四节气养生表

第二章 春季养生，重在养肝

适宜吃的食物和中药材

芹菜

大蒜

韭菜

猪肝

.....

第四章 秋季养生，养肺很重要

[显示全部信息](#)

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.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)