

<<现代家庭健康理疗书系>>

图书基本信息

书名：<<现代家庭健康理疗书系>>

13位ISBN编号：9787204100538

10位ISBN编号：7204100530

出版时间：2009-6

出版时间：内蒙古人民出版社

作者：李元秀 编著

页数：162

字数：3200000

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：<http://www.tushu007.com>

## <<现代家庭健康理疗书系>>

### 内容概要

和谐与幸福，健康与时尚是现代生活的两大主旋律。  
随着现代人生活水准的提高，人们对健康的认知与追求也在不断地提高。  
拥有一个健康、充满活力的身体是所有人的梦想，家庭理疗与保健由此便受到越来越多人的青睐。

家庭保健与理疗是医学更是科学，实用而简便的自我保健知识是我们编撰的初衷，更是一份社会责任。

《现代家庭健康理疗书系》是一套针对目前常见的特殊人群患者的精心编撰的家庭保健理疗读书。  
本套丛书从中医养生学、营养学、饮食学等诸多角度，详尽阐述中医理疗保健与科学饮食、营养饮食的层层关系，并针对不同群体提出具体的保健与理疗方案。  
同时，本套丛书深入浅出，用现代医学理论详解病理、病因及食补药补的方式方法。

饮食疗法是家庭健康理疗最常见的方式之一，它方便实用，标本兼治，本套丛书致力于帮助特殊人群用最自然、最实用、最科学的方法预防和治疗各种常见病，本丛书讲求通俗易懂的同时，具有实用性强、涵盖面广泛等特点。

<<现代家庭健康理疗书系>>

书籍目录

美味食品篇

第一章 家庭厨房烹调诀窍

食品巧选购、巧储存

怎样鉴别新陈大米

如何鉴别鲜鸡蛋

怎样识别纯正香油

怎样鉴别罐头食品的好坏

怎样选购对虾

怎样选购海螃蟹

怎样选购河螃蟹

哪种甲鱼好

何时的甲鱼肥

怎样选购鱿鱼

怎样选购海米

怎样选购海蜇皮

什么样的鱼是新鲜的

怎样鉴别活鸭的老与嫩

怎样选购鸡胸肉和鸡大腿肉

新鲜的光鸡有什么特点

怎样选购活鸡

.....

时尚美容篇

<<现代家庭健康理疗书系>>

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:<http://www.tushu007.com>