

<<家庭健康百宝箱>>

图书基本信息

书名：<<家庭健康百宝箱>>

13位ISBN编号：9787506262644

10位ISBN编号：7506262649

出版时间：2004-6

出版时间：世界图书出版公司北京公司

作者：陈尧菊

页数：230

字数：127000

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>

## <<家庭健康百宝箱>>

### 内容概要

“菜肴葱姜蒜，香味占大半”，这是人们的共识，可是如果葱、姜在在您眼里仅仅是调味品而已，那就可就委屈了这天生的“尤物”。

为了让对您、姜有更深入的认识，我们特编写此书。

本书荟萃了葱、姜的多种妙用，内容包括葱、姜在防病治病中的运用，葱、姜与美容养生，以及日常生活中葱、姜的妙用等，并且附上简单实用的体疗方法。

只要随手翻阅一下，您就会惊叹：“小小葱、姜，竟是个宝！”

我们将此书献给热爱生活的您，希望您能成为编织五彩生活的高手！

<<家庭健康百宝箱>>

书籍目录

第1章 健康生活的调味品 第一节 佳菜良药话葱姜 第二节 葱姜的家族史 第三节 探究葱姜的秘密 第四节 葱姜使用须得法 小常识：葱姜的基本知识第2章 葱姜的妙吃妙喝 第一节 轻轻松松呼吸畅 第二节 降代血脂精神爽 第三节 保护肠胃吃饭香 第四节 调节血糖保口福 第五节 清除垃圾保健康 第六节 防治贫血益处多 第七节 与快乐有约的女人 第八节 小天使的好朋友 小常识：姜的保存方法 第3章 巧妙外用解君愁 第一节 防治外伤有妙招 第二节 还您肌肤健康美 第三节 缓解疼痛的“高手” 第四节 明目·聪耳·通鼻 第五节 简易舒活筋骨法 小常识：姜的几种用法第4章 调出绚丽人生第5章 日常生活的好帮手附录 人体穴位分布示意图

<<家庭健康百宝箱>>

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>