

## <<四季健康饮食完美计划>>

### 图书基本信息

书名：<<四季健康饮食完美计划>>

13位ISBN编号：9787506445733

10位ISBN编号：7506445735

出版时间：2007-10

出版时间：中国纺织

作者：小雨

页数：274

字数：320000

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>

## <<四季健康饮食完美计划>>

### 内容概要

四季的饮食选择，古人提出阴阳五行之说，所谓“生之本，本于阴阳。

”又认为“阳为气，阴为味”，“阴之所生，本在五味”、“气味合而服之，以补精益气”，把阴阳之变与食物的四气五味联系起。

《黄帝内经》中说：“对人春属夏养阳；秋冬养阴，以从其根，二所气常在。

”如何养阳养阳呢？

李时珍说：“春食凉的关系相适应。

夏日酷热，则需寒凉性的食物以清热解暑；相反，冬天气候严寒，人体则需辛温或辛热的食物以温阳散寒。

## <<四季健康饮食完美计划>>

### 书籍目录

说在前面的几句话 会吃的几种境界 只吃以的,不找贵的 人体的虚损有哪些 对症祛火才有效第一章 春季的完美饮食计划 一年之“吃”在于春 用食物阻击“春困” 不妨做个“采花大盗” 吃花要懂花 杜鹃花PK栀子花 桃花利尿止泻又能美容 鲜花丛中饮花茶 春食野山菌与健康同行 路边的野菇不要采 家菜没有野菜香 给贪吃“野食”者的三个忠告 香椿香椿,我爱你 春天吃葱,一身轻松 春天吃蒜好处多多 春天的韭菜,天然的伟哥 春柳入药可治病第二章 夏季的完美饮食计划第三章 秋季的完美饮食计划第四章 冬季的完美饮食计划

<<四季健康饮食完美计划>>

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>