第一图书网, tushu007.com

<<时食养生法>>

图书基本信息

书名：<<时食养生法>>

13位ISBN编号：9787530948224

10位ISBN编号：7530948229

出版时间：2007-1

出版时间：天津教育出版社

作者：陈坚真

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

人是大自然的一员，人体会顺应自然四时而变化。
人类的抗病本能与生俱来，只要遵循自然规律作息生活，养成正确的饮食习惯，就能远离疾病，这就是“时食养生活”。
时食养生法强调时间不同，体质不会，吃的食物也要不同，教会你顺应自然健康地生活？
　本书作者陈坚真就是时食养生法的最佳例证。
从16岁因肝病住院开始，她展开了和慢性病对抗的人生：先后患过肝病、心脏病、中风、抑郁症、类风湿关节炎、骨质疏权、严重的尿失禁等慢性病，接到过医院的3张病危通知单。
但她没有被病魔打倒，拓而为祛除病痛研习中医。
她以亲身实践，总结出自然健康的时食养生活，不仅治好了自己的诸多病证，还帮助许多人摆脱疾病困扰，改善了生活质量，从此走上健康之路。

作者简介

陈坚真，在陈坚真悟出自然律例并执行时食养生法之前，她曾经历过一段充满病痛的悲惨人生。她形容自己的人生，是先历经了死荫的绝望，再逐渐挣扎找出一线生机。

从十六岁因肝病住院开始，她展开了和慢性病对抗的人生。接下来的岁月里，陈老师陆续罹患过肝病、心脏病、中

<<时食养生法>>

书籍目录

序 顺应自然律例 掌握时食养生本书使用秘诀PART1 时食养生法四大秘笈 什么是时食养生法 作息：养生吉时值千金 饮食：天然食材就是良药 体质：认对体质吃对食物 思维：正向思维加强养生功效 时食养生法 知易行也易PART2 上菜市场找良药 分辨食材的属性 时食养生最佳食材PART3 时食养生法的应用食谱 庆用食谱一　适合偏寒性体质者（典型特征：手脚冰冷）　春季食谱　夏季食谱　秋季食谱　冬季食谱 时食养生法的应用实例　无胃的无畏勇者 应用食谱二　适合湿热性体质者（典型人群：“三高”患者”　春季食谱　夏季食谱　秋季食谱　冬季食谱 时食养生法的应用实例　癌症晚期的终极尊严 应用食谱三　适合燥热性体质者（典型人群：糖尿病患者）　春季食谱　夏季食谱　秋季食谱　冬季食谱　…… 应用食谱四 应用食谱五 应用食谱六 应用食谱七附录 常见问题全解答

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