

<< 《女人就喝花草茶》 >>

图书基本信息

书名：<< 《女人就喝花草茶》 >>

13位ISBN编号：9787553720791

10位ISBN编号：7553720798

出版时间：2014-1

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：石晶明主编

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>

<< 《女人就喝花草茶》 >>

内容概要

这里精选了最受女人欢迎的17种花草，红色的玫瑰、黄色的金盏、紫色的薰衣草、褐色的迷迭香……让你就地取材，快速查找，轻松方便地泡出美味茶饮。

精通医理的作者巧手搭配，200款花草茶对症喝：脸上有斑就喝红巧梅茶；胸小气血不足多喝黄芪玫瑰花；工作太忙，来杯提神醒脑的薄荷迷迭香茶；手脚冰冷，喝点桂花红枣茶；炎热的夏季，泡杯菊花茶清热解暑，加几块冰糖，更是甘甜可口……只要是女人烦恼的身体问题，都能从花草茶中找到调理妙方。

<< 《女人就喝花草茶》 >>

作者简介

石晶明，中医名家施维智先生真传弟子。

从事中医临床、教学、研究工作30余年，先后担任上海济南街道医院、淮海街道医院院长，上海市卢湾区卫生工作者协会副主任。

曾多次在《解放日报》、《生活周刊》、《上海大众卫生报》、《家庭生活》、《健康向导》、《上海中医药报》、《康复》、搜狐网等多家期刊及媒体发表论文200余篇。

<< 《女人就喝花草茶》 >>

书籍目录

第一章 女人能喝茶就不喝药

花草茶，挡不住的诱惑

选对适合你的花草茶

女性四期如何喝茶

自己如何搭配花草茶

花草茶的选购

泡一杯小资文艺的花草茶

第二章 简单有效又好喝的花草茶

第三章 女人保养最适合喝的花草茶

第四章 认清体质喝对茶

第五章 用花草的芬芳赶走小毛病

第六章 调养脏腑这么喝

第七章 春夏秋冬花草茶

<< 《女人就喝花草茶》 >>

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>