第一图书网, tushu007.com

<<怎样进补>>

图书基本信息

书名：<<怎样进补>>

13位ISBN编号：9787801126672

10位ISBN编号：780112667X

出版时间：2005-6

出版时间：民主与建设出版社

作者：倪清

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

“ 进补 ”已深受人们重视。
但人们往往认识到进补的重要性，却对如何科学进补、何时才要进补、补哪方面不是很清楚。
本书旨在指导没有医学知识的普通人及家庭如何科学进补。

全书共分三部分，包括食补、药补、神补，介绍了进补的原则；各种虚的主要表现；食补、药补和神补的方法；常用进补食物、药材和补益中成药的功效介绍及具体用法、适宜人群，以及如何进行选择；不同人的进补方法；进补中需注意的事项；纠正了们在进补中存在的一些错误观念和做法；提供了一些进补药膳。

本书的内容实用、科学，有较强的指导性。

第一图书网, tushu007.com

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