

<<365营养饮食手册>>

图书基本信息

书名：<<365营养饮食手册>>

13位ISBN编号：9787509202579

10位ISBN编号：7509202574

出版时间：2007年10月

出版时间：中国市场出版社

作者：刘承启

页数：256

字数：230000

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>

## <<365营养饮食手册>>

### 内容概要

高级工程师，中国科普作家。

获得了“保健万年历转盘”等五项国家专利，入编《中国发明家大辞典》，被国家经贸委、中国科协评为全国“讲理想、比贡献”先进个人。

一直坚持科普创作,先后发表了数百篇科普文章,编著出版了多部著作。

被评为科普协会成立以来成绩突出的科普作家，入编《中国科普作家辞典》。

多年来一直潜心于饮食养生的研究，发表了数十篇有关食养的文章。

继热销图书《四季食疗与养生》后,再次与医疗工作者、营养师、厨师联手,创作本书。

根据季候,为读者推荐一年365日美味,可行的营养食谱，希望能和大家在防病抗衰、延年益寿的保健道路上共同前进。

<<365营养饮食手册>>

书籍目录

春 一、立春 二、雨水 三、惊蛰 四、春分 五、清明 六、谷雨夏 一、立夏 二、小满 三、芒种 四、夏至 五、小暑 六、大暑秋 一、立秋 二、处暑 三、白露 四、秋分 五、寒露 六、霜降冬 一、立冬 二、小雪 三、大雪 四、冬至 五、小寒 六、大寒

## <<365营养饮食手册>>

### 编辑推荐

中医养生日渐时尚，大家开始注意日常保健，调理、食疗也已经成了关注健康的人们的重要保健方法。

中医讲究天人合一，特别注重顺应自然，因此，顺应气候而食就成了食疗的关键。

在传统农历中，一年分四季，四季分二十四节气，每个节气又分为三候，因此一年就是由七十二候组成。

每一候都有相应的细致的饮食指导。

本书根据中医原理和民间偏方，在为读者罗列每日三餐健康食谱的同时，也详细讲述了七十二候的气候特点与人体在不同时间阴阳消长，指导读者在吃饱的同时，吃出青春和长寿。

<<365营养饮食手册>>

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>