

<<周末改善好时光>>

图书基本信息

书名：<<周末改善好时光>>

13位ISBN编号：9787807109921

10位ISBN编号：7807109920

出版时间：2010-4

出版时间：济南出版社

作者：张秀菊，张绪华 主编

页数：192

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>

<<周末改善好时光>>

内容概要

中老年人由于年龄及生理因素的变化，内分泌功能时有减弱或失调，因而对气候的变化非常敏感，除了应随时注意增减衣服，谨防天气骤变引发疾病之外，还要特别注意饮食调节和保健。本书分春季养生篇、夏季调理篇、秋季保健篇和冬季滋补篇四篇，介绍了数百道适合中老年人吃的菜的做法。

<<周末改善好时光>>

书籍目录

春季养生篇夏季调理篇秋季保健篇冬季滋补篇

<<周末改善好时光>>

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>