

《男补肾 女养肝2 老中医教你补肾养肝》

图书基本信息

书名：《男补肾 女养肝2 老中医教你补肾养肝怎么吃》

13位ISBN编号：9787535775221

10位ISBN编号：7535775225

出版时间：2013-1

作者：薛永东

页数：263

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《男补肾 女养肝2 老中医教你补肾养肝》

内容概要

《男补肾 女养肝2:老中医教你补肾养肝怎么吃》内容简介：《黄帝内经》中“女七男八”的养生理论认为：男人以肾为先天，男人的成长过程，也是肾精的生、盛、衰、败的发展过程，男人的一生以养肾为主；而女人一生以血为重，而肝藏血，所以女人要养肝，清代名医叶天士也提出“肝为女人之先天”。因此，在日常生活中，男人养生重养肾，女人养生重养肝。如果没有严重的需要补肾养肝的疾病状态，食补、食养是补肾养肝的最好方法。

《男补肾 女养肝2:老中医教你补肾养肝怎么吃》介绍男人、女人各自如何通过饮食，用食养、食补之法，有效地补肾养肝，真正帮助男人和女人科学有效地养生。《男补肾 女养肝2:老中医教你补肾养肝怎么吃》共分两篇：上篇“饮食养好肾，让男人更潇洒”，介绍如何通过饮食达到养肾补益的目的。下篇“饮食养好肝，让女人更靓丽”，介绍如何通过饮食达到养肝补益的目的。

《男补肾 女养肝2 老中医教你补肾养浮

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：www.tushu111.com