

《《药茶药酒药膳对症疗法》》

图书基本信息

书名：《《药茶药酒药膳对症疗法》》

13位ISBN编号：9787535964117

出版时间：2015-11

作者：徐峰编著

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

《《药茶药酒药膳对症疗法》》

内容概要

随着生活节奏的加快、生活习惯的不健康以及食品安全卫生的隐患，人们越来越被身体亚健康所困扰。对于亚健康问题，不仅可以通过良好的生活方式来慢慢改善，也可以通过传统的中医食疗进行慢慢调理。天然养生食材就在身边，随时随地随手做，补气血，养五脏，调体质，疗百病。不用求医问药，养成规律的作息习惯，坚持传统的饮食疗法，您就可以远离亚健康，身体倍儿棒。

本书依据各类药材的主要功效进行分类，将其划分为解表、清热、化痰止咳、理气、理血、补益六大类。科学详尽的介绍了一些常见药材的性味归经、适用病症、日常用法、常用配伍，以及与之相关的药茶药酒药膳的制法、用法以及功效。读者可以根据自己的体质，或是不适症状，有针对性的选择相应的药材进行调制，对症下药，慢慢身体调理，远离亚健康。

《《药茶药酒药膳对症疗法》》

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