

《飲湯 調理體質由飲湯開始》

图书基本信息

书名：《飲湯 調理體質由飲湯開始》

13位ISBN编号：9789882163785

作者：梁尹倩

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

《飲湯 調理體質由飲湯開始》

內容概要

把中醫概念融入生活，以日常飲食保健。從街市買來新鮮食材，即可配搭出快捷美味的保健湯水，為自己和家人調理身體，這是最簡單、方便而有效增強體質的方法！

本書除了拆解很多人也不知道的中醫養生謬誤外，更列出 8 種體質類型，教大家為自己做一個簡單「起底」（分辨體質），學懂留意自己身體發出的訊號，按自己體質決定甚麼一定不能吃，甚麼可以多吃。

你屬於哪一類型體質？

氣滯體質 - 鬱悶型，精神抑鬱、多嘆氣

血瘀體質 - 熊貓眼型，膚色晦暗、嘴唇色深

痰濕體質 - 累贅型，身體圓潤，懶惰不願動，嗜甜食

濕熱體質 - 重體味型，臉與頭髮多油，體味重，多暗瘡

氣虛體質 - 陰聲細氣型，乏力不多言

血虛體質 - 白臉書生型，較虛弱，臉白

陰虛體質 - 乾燥型，飲多而不解渴，皮膚偏乾

陽虛體質 - 嚴重怕冷型，畏寒喜暖

本書針對八種不同體質，度身訂做了 61 個中英對照的美味保健湯水食譜，就算是入廚新手也能輕易做到。每星期飲用兩至三次，就能幫助你調理體質，改善健康問題！

《飲湯 調理體質由飲湯開始》

作者簡介

梁尹倩(Cinci EC)，香港大學中醫全科學士、中文大學針灸學理學碩士，並獲取CIMI國際嬰兒按摩導師執業資格，現為香港註冊中醫。

Cinci EC擅與病人溝通，建立亦醫亦友的關係。希望從不同途徑向大眾推廣「治未病」的理念，讓大眾可以輕鬆學會從飲食上調理自己身體，成為自己的醫生。

Cinci EC的專欄文章可見於各大傳媒，包括Sassy Mama HK、Foodie Magazine、Crave Magazine、Roadshow路訊網、《Elle Men HK》、《JESSICA BABY》、《經濟日報》、《TVB週刊》等。

F: www.facebook.com/cinciec

E: cincileung@ecclinic.com.hk

《飲湯 調理體質由飲湯開始》

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