

<<时食养生法>>

图书基本信息

书名：<<时食养生法>>

13位ISBN编号：9787530948224

10位ISBN编号：7530948229

出版时间：2007-1

出版时间：天津教育出版社

作者：陈坚真

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>

## <<时食养生法>>

### 内容概要

人是大自然的一员，人体会顺应自然四时而变化。

人类的抗病本能与生俱来，只要遵循自然规律作息生活，养成正确的饮食习惯，就能远离疾病，这就是“时食养生活”。

时食养生法强调时间不同，体质不会，吃的食物也要不同，教会你顺应自然健康地生活？

本书作者陈坚真就是时食养生法的最佳例证。

从16岁因肝病住院开始，她展开了和慢性病对抗的人生：先后患过肝病、心脏病、中风、抑郁症、类风湿关节炎、骨质疏松、严重的尿失禁等慢性病，接到过医院的3张病危通知单。

但她没有被病魔打倒，拓而为祛除病痛研习中医。

她以亲身实践，总结出自然健康的时食养生活，不仅治好了自己的诸多病证，还帮助许多人摆脱疾病困扰，改善了生活质量，从此走上健康之路。

## <<时食养生法>>

### 作者简介

陈坚真，在陈坚真悟出自然律例并执行时食养生法之前，她曾经历过一段充满病痛的悲惨人生。她形容自己的人生，是先历经了死荫的绝望，再逐渐挣扎找出一线生机。

从十六岁因肝病住院开始，她展开了和慢性病对抗的人生。接下来的岁月里，陈老师陆续罹患过肝病、心脏病、中

## <<时食养生法>>

### 书籍目录

序 顺应自然律例 掌握时食养生 本书使用秘诀PART1 时食养生法四大秘笈 什么是时食养生法 作息：  
养生吉时值千金 饮食：天然食材就是良药 体质：认对体质吃对食物 思维：正向思维加强养生功效  
时食养生法 知易行也易PART2 上菜市场找良药 分辨食材的属性 时食养生最佳食材PART3 时食养生  
法的应用食谱 庆用食谱一 适合偏寒性体质者（典型特征：手脚冰冷） 春季食谱 夏季食谱 秋  
季食谱 冬季食谱 时食养生法的应用实例 无胃的无畏勇者 应用食谱二 适合湿热性体质者（典型  
人群：“三高”患者” 春季食谱 夏季食谱 秋季食谱 冬季食谱 时食养生法的应用实例 癌症  
晚期的终极尊严 应用食谱三 适合燥热性体质者（典型人群：糖尿病患者） 春季食谱 夏季食谱  
秋季食谱 冬季食谱 ..... 应用食谱四 应用食谱五 应用食谱六 应用食谱七附录 常见问题全解答

<<时食养生法>>

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:<http://www.tushu007.com>