

<<护眼明目食谱>>

图书基本信息

<<护眼明目食谱>>

内容概要

现代家庭食疗系列。

各种现代流行病影响健康，本书用中西医结合的方法，从科学角度为你揭示真相，解开疑团，并提供数十款卓有疗效的食疗食谱。

本书介绍的是护眼明目方面的常识及食谱。

<<护眼明目食谱>>

书籍目录

一 常识篇

- 1 身心疲劳与眼睛疲劳
- 2 电脑带来的职业病
- 3 经常使用电脑者的饮食原则
- 4 从中医角度看眼睛与视力
- 5 警惕“化妆品眼病”
- 6 简易眼睛保健法
- 7 养肝明目话菊花
- 8 护眼中成药——六味地黄丸、杞菊地黄丸
- 9 各种眼疾与饮食保健
- 10 养眼护眼食物

二 食疗篇

- 1 苋菜鱼头豆腐汤
- 2 木耳海参西施骨汤
- 3 金针菊花山斑鱼汤

.....

<<护眼明目食谱>>

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>