

饮食有节制就能吃嘛嘛香

主讲人：张景明 教授

更新微信：1561277539

食飲有節
固護脾胃

規律、按時、定量（七八分）

謹和五味（忌偏、嗜）

惜精固本
维护先天
(肾)

不醉以入房 (节房事)

维护五脏精气 (勿用过度、极)