

二十四节气养生大全



作者：严晓莉，李翠美编著

出版社：北京：长安出版社

出版日期：2008.01

总页数：409

介绍：《黄帝内经·素问·四季调神大论篇》中曰：“阴阳四时者，万物之终始也，死生曰之本也，逆之灾害生，从之则苛疾不起，是谓道也。”清楚地说明了人在养生中要顺应四时阴阳之根本。书中围绕不同季节、不同节气的自然变化，阐述了起居作息、饮食养生、强身进补、防病治病、精神调节与运动指南等内容，诠释了科学养生的重要所在。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/11923427.html>）查找全本阅读方式

二十四节气养生大全 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/11923427.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/11923427.html>

书名：二十四节气养生大全