

养生必养肾 修复先天之本的不传之秘



作者：沈志顺编著

出版社：北京：中国轻工业出版社

出版日期：2010.01

总页数：210

介绍：国内第一本实用版中医养肾保健指导类图书，从中医养肾的角度说明肾对人体有什么重要作用、肾虚的原因、如何通过调养脏腑功能养肾、如何通过人体经络和穴位养肾、怎样吃才养肾、补肾中草药、怎样运动最养肾、生活细节中的养肾学问、如何增强性功能、男人养肾、女人养肾、人体常见健康问题补肾解决方案、养肾的基本常识等，帮助读者找出肾虚元凶，提供补肾方案、解决全身病痛。本书案例丰富，实用方法多，通俗易懂，是日常养生保健不可缺少的指导用书。

说明：登录教客网 (<https://www.jiaokey.com/book/detail/12493598.html>) 查找全本阅读方式

养生必养肾 修复先天之本的不传之秘 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/12493598.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/12493598.html>

书名：养生必养肾 修复先天之本的不传之秘