

代代永流传的科学养生智慧 47条你不可不知的健康养生谚



作者：黄玮著

出版社：南昌：江西科学技术出版社

出版日期：2010.03

总页数：226

介绍：本书收集了这些谚语，通过谚语释义、养生原理、养生小窍门三个方面，阐释谚语的涵义，显示它在医学层面的科学性、可操作性，并整理出实用的方法。笔者也尽量避免复杂的专业术语，以利读者了解运用。希望通过本书，能重新唤起人们对于养生谚语的认识，对它们充分加以利用，并随时体会谚语中的科学养生原理，指导自己的健康生活，防患于未然。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/12527361.html>）查找全本阅读方式

代代永流传的科学养生智慧 47条你不可不知的健康养生谚 评论地址：

<https://www.jiaokey.com/book/detail/12527361.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/12527361.html>

书名：代代永流传的科学养生智慧 47条你不可不知的健康养生谚