

老中医细说365个养生智慧



作者：傅德元编著

出版社：沈阳：辽宁科学技术出版社

出版日期：2011.05

总页数：255

介绍：本书从衣、食、住、行等多个角度，讲解养生常识。包括传统中医学中的四季养生方法、不同体质的人的养生方法，早、中、晚不同时间段养生方法，经络养生、药膳养生、蔬果杂粮养生、常见病养护及家庭治疗、抗衰老、远离慢性疾病、提高免疫力等养生保健知识。全书集古今中医养生理念之大成，精选最简单、最有效的日常养生智慧，以图配文的形式，生动讲解中医养生常识。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/12808810.html>）查找全本阅读方式

老中医细说365个养生智慧 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/12808810.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/12808810.html>

书名：老中医细说365个养生智慧