

中医体质养生图册



作者：何凤绋编著

出版社：长沙：湖南科学技术出版社

出版日期：2011.05

总页数：223

介绍：本书从平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质、特禀质9种体质的形成原因、主要特点、判断方法、饮食调养、运动锻炼、起居调护、情志调节、经络养生、易感疾病、中药调理等方面，详细阐述了每种体质的养生方式。读者可根据书中介绍的各种养生术，结合自己的体质状况，对日常生活中的各个方面，包括衣食住行等，进行科学安排，采取相应的保健措施，以改善体质。当个体身心健康，对环境的适应能力提高时，自然会收到强身健体、预防疾病、益寿延年的效果。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/12818624.html>）查找全本阅读方式

中医体质养生图册 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/12818624.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/12818624.html>

书名：中医体质养生图册