

重在调理：中医养生保健专家讲座



作者：叶明编著

出版社：北京：中国国际广播出版社

出版日期：2009.06

总页数：208

介绍：本书以传统中医理论为指导，用通俗的语言，论述了中医养生的基本法则以及实施要点，内容包括精神养生、饮食养生、生活起居养生、运动养生、药物养生、医疗保健养生、四季养生。本书内容丰富，深入浅出，是人们祛病健身、健康长寿的必备参考书。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/12992225.html>）查找全本阅读方式

重在调理：中医养生保健专家讲座 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/12992225.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/12992225.html>

书名：重在调理：中医养生保健专家讲座