

跟着老话儿学养生



作者：赵庆新编著

出版社：石家庄：河北科学技术出版社

出版日期：2013.05

总页数：221

介绍：“中国的老话儿”，以简短的句子，把养生，做人，处事等方面概括得全全面面，读着读着，你就会发现，这里面暗藏的深意真的是需要我们细细推敲的。我们不能盲目“跟风”，要以自身的实际情况为出发点，找准病因，对症诊疗。在这之中，身体出现了问题，引发了疾病，首先要在自己身上找问题！像我们在饮食中的“坏”习惯、生活中的“坏”毛病，都是产生疾病的根源！本书共计7章，介绍了老一辈中口口相传的“老话儿”，分别从饮食、作息、生活习惯等方面逐一说明，希望读者能借用养生之法，调理身心，保持一个“不生病”的健康状态。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/13226135.html>）查找全本阅读方式

跟着老话儿学养生 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/13226135.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/13226135.html>

书名：跟着老话儿学养生