

扫“忙”养生书



作者：樊新荣主编

出版社：北京：中国中医药出版社

出版日期：2014.05

总页数：218

介绍：本书的目的是继承祖国医学，发扬前辈的优秀研究成果，更好地服务于广大人民群众的日常养生保健。该书将证素的部分研究成果转化成老百姓较容易理解和应用的养生知识，进行通俗化、科普化的推广。以期对于提高老百姓的自我诊断水平提供更加有效的帮助，使得群众在充分了解自己身体健康状况的基础上，进行较为准确、有效的养生保健活动，即个性化的养生，走出各种养生保健的误区。也正因此，在此基础上，还具体介绍了一些日常养生保健的具体方法和一些慢性病(如高血压、冠心病、糖尿病等)的具体调理方法。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/13627784.html>）查找全本阅读方式

扫“忙”养生书 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/13627784.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/13627784.html>

书名：扫“忙”养生书