

5位中医名家的保健良方



作者：廖晓怡，郁文，何宛亭著

出版社：青岛：青岛出版社

出版日期：2016.03

总页数：191

介绍：“我还年轻，有必要养生吗？”“如何才能乐活，享受生命又远离病痛？”“对于不请自来的“病痛”，又该如何与它和平共处，各安其位”本书由五位中国台湾地区高人气中医名家陈潮宗、许中华、林昭庚、陈旺全、罗明宇等医师介绍定制的养生秘诀。精彩内容包括自然养生、自我诊疗、防老抗衰、防癌抗癌、茶疗药膳、穴位保健、养生体操等，倾囊相授，解答读者共同关注的健康问题。本书通过他们的生命故事与生活经验，以深入的访谈、记录、解析，提供给读者一系列优质的养生方法，让身处快节奏现代社会中的人们，摆脱疲累与沉重压力，远离病痛与急躁焦虑的状态，学会轻松自在的慢享生活。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/13944736.html>）查找全本
阅读方式

5位中医名家的保健良方 评论地址：[https://www.jiaokey.com/book/detail/13944736.h
tml](https://www.jiaokey.com/book/detail/13944736.html)

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/13944736.html>

书名：5位中医名家的保健良方