

生活·家系列 《黄帝内经》中医养生智慧大全



作者：张俊莉著

出版社：西安：西安交通大学出版社

出版日期：2016.12

总页数：491

介绍：全面解读《黄帝内经》养生诊疾思想，从时空养生、体质养生等方面对其养生理论进行挖掘，梳理整理了食、药疗养生、经络养生、情志养生等养生手段和途径，对不同年龄、不同性别的独特养生方式进行提炼总结，旨在为大众提供实用、有效的养生理论，并将这些理论与现实生活相结合，使其具有较强的参考性和可操作性，做到让大众知其然，更知其所以然，为大众健康护航，使人人安享天年。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/14192060.html>）查找全本阅读方式

生活·家系列 《黄帝内经》中医养生智慧大全 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/14192060.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/14192060.html>

书名：生活·家系列 《黄帝内经》中医养生智慧大全