

中医健康学说 十讲



作者：姜丽娟，叶建州，龙鑫主编

出版社：昆明：云南科技出版社

出版日期：2016.06

总页数：236

介绍：本书是一部基于“治未病”理念的中医健康读本，强调“未病可先防，既病可减轻，病后防复发”的预防思想。本书分为十讲：中医健康学说的基本概念，中医调护健康的基本元素，中医调护健康的基本方法之一-饮食，中医调护健康的基本方法之二-药物，中医调护健康的基本方法之三-术器，中医调护健康的名家经验选粹，中医调护健康的民间经验选粹，常用中医调护健康的名方名药，常用中医调护健康的基本功法，中医预防常见疾病的知识技术。本书厘清了中医基本理念，提出了中医对常见病症的保健方法，可作为中医爱好者学习中医的基础读物。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/14223336.html>）查找全本阅读方式

中医健康学说 十讲 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/14223336.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/14223336.html>

书名：中医健康学说 十讲