## 养生堂 《黄帝内经》养肝速查全书



作者: 高思华主编

出版社:北京:中国轻工业出版社

出版日期: 2017.06

总页数: 288

介绍: 养肝就是养气血,气血足,百病不侵。养好肝,机体才能正常工作。本书以《黄帝内经》为指导,详细介绍了肝脏的作用,肝脏出问题的几种信号,容易伤肝的多种情况。并根据季节、作息、饮食等方面,针对不同的人群和疾病,分别提供了相应的调养方案,包括中药、经络和运动调理,全面做到养肝清肝。尤其突出了速查的特点,常见的各种与肝脏相关的问题,都能迅速从本书中找到解决方法。

说明: 登录教客网(https://www.jiaokey.com/book/detail/14262169.html) 查找全本阅读方式

养生堂 《黄帝内经》养肝速查全书 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detail/14262169.html

教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/14262169.html

书名: 养生堂 《黄帝内经》养肝速查全书