

图解大小时令养生经 全方位图解美绘版



作者：朱定华编著

出版社：北京：中医古籍出版社

出版日期：2016.05

总页数：339

介绍：本书根植于《黄帝内经》，详细解读了《黄帝内经》中的养生观时令养生，即大时令四季养生和小时令十二时辰养生。其中四季还包含了二十四个节气。从日常生活着手，图文并茂的形式，将人体的五脏六腑与四季二十四节气和十二时辰相对应，从自然规律、时令特点及饮食养生等方面详尽的讲解如何让人体五脏六腑的生理活动适应时令的变化，使人体同外界环境保持平衡、和谐，以达到调理身体、防病祛病、养生保健的目的。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/14268590.html>）查找全本阅读方式

图解大小时令养生经 全方位图解美绘版 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/14268590.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/14268590.html>

书名：图解大小时令养生经 全方位图解美绘版