第一图书网, tushu007.com

<<本草纲目中的老人健康养生经>>

图书基本信息

书名：<<本草纲目中的老人健康养生经>>

13位ISBN编号：9787543956087

10位ISBN编号：754395608X

出版时间：2013-1

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：满江　等主编

页数：268

字数：220000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

内容概要

《本草纲目中的老人健康养生经》，本书依托《本草纲目》中的健康养生原则, 结合现代医学、营养学、养生学理论, 不仅让您用全新的视角重新认识和利用本草, 治疗老年人的常见病, 而且让你从根本上改善自己的身体状况, 享受美好人生。

书籍目录

第一章 调阴阳补气血，用对本草老当益壮
第二章 滋补五脏，阻挡疾病入侵
第三章 春夏秋冬，健康养生因时而异
第四章 体质各异，选用本草有别
第五章 本草抗衰，健康长寿享天年
第六章 妙用本草，还身体一份健康

编辑推荐

《本草纲目》是中医学所取得的最高成就，更是中华养生学的宝典。
满江和易磊主编的《本草纲目中的老人健康养生经》依托《本草纲目》中的健康养生原则，结合现代医学、营养学、养生学理论，不仅让您用全新的视角重新认识和利用本草，治疗老年人的常见病，而且让你从根本上改善自己的身体状况，享受美好的人生。
本书内容严谨、通俗易懂、图文并茂，可谓“一看就懂，一用就灵”的健康宝典。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com