第一图书网, tushu007.com

<<冬養生—二十四節氣養生經>>

图书基本信息

书名：<<冬養生—二十四節氣養生經>>

13位ISBN编号：9789866846526

10位ISBN编号：9866846520

出版时间：大都會

作者：中國養生文化研究中心 著

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本書特輯錄聖哲先賢的養生智慧，匯萃歷朝歷代的經典妙論，將現代醫學知識與傳統醫學理念結合，為人們在冬季的六個節氣裡安排日常起居、運動鍛鍊、飲食藥膳與房事宜忌等資訊，還提供各個季節常見疾患的中醫療方及其他醫療保健資訊作為參考。

融經典性、知識性與實用性於一爐，更有當節時令的傳統風俗以增添趣味性，務使讀者朋友們能輕鬆掌握四季裡的養生保健要訣，健康愉快地度過每一天。

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