

24节气与食疗



[24节气与食疗_下载链接1](#)

著者:孙勇

出版者:中国物资出版社

出版时间:2005-6

装帧:平装

isbn:9787504723642

21世纪是人人享有健康的世纪，是保健养生成为人人推崇的世纪。如何保健养生保健养生的有效方法是什么，、可谓仁者见仁，智者见智，这其中，根据祖国中医学、养生学挖掘、整理出的，顺应必节气的保健养生理念与方法尤为令人耳目一新，展现了别开生面的“绿色”保健养生新理念。自然界的一切生物无时无刻不在受春湿、夏热、秋凉、冬寒气候变化的影响。人与自然界是统一的整体，24节气的变经随时影响着人体健康。顺应24节气变化的规律和特点，调节人体、防病健身，可以达剑健康长寿的目的。

作者介绍:

目录:

[24节气与食疗_下载链接1](#)

标签

养生

生活与健康

养生与食疗

健康

传统文化

评论

蛮实用的书

[24节气与食疗 下载链接1](#)

书评

[24节气与食疗 下载链接1](#)