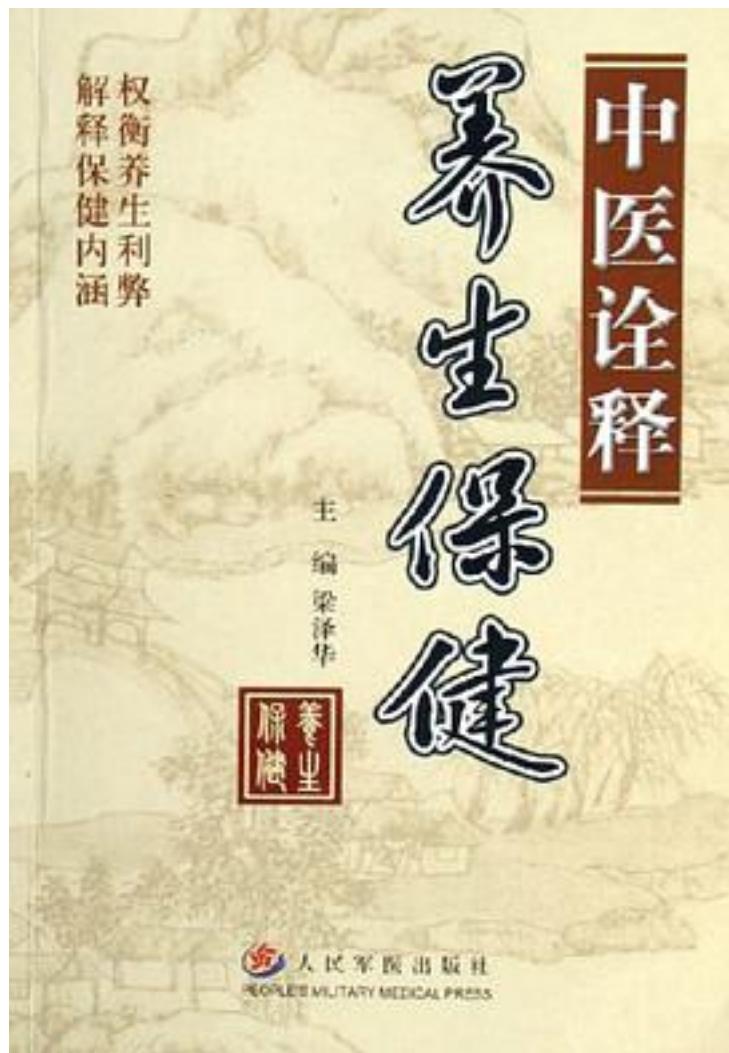


中医诠释养生保健



[中医诠释养生保健 下载链接1](#)

著者:梁泽华

出版者:人民军医出版社

出版时间:2006-1

装帧:

isbn:9787509100400

书中从中学角度出发对养生保健进行了全面阐述。自始至终贯穿着传统中医系统经典的养生保健理论知识，并结合现代生活中影响健康的不良因素，通过中医理论的独特视角将人们有关养生保健的疑难话题一一化解，内容包括精神、饮食、运动、起居、房事、睡眠、推拿等七大方面。全书内容资料详实，通俗易懂，适合于渴望寻求科学养生保健方法的各界人士阅读。

作者介绍:

目录:

[中医诠释养生保健_下载链接1](#)

标签

评论

[中医诠释养生保健_下载链接1](#)

书评

[中医诠释养生保健_下载链接1](#)