

# 四季养生



[四季养生 下载链接1](#)

著者:徐帮学

出版者:青岛出版社

出版时间:2006-3

装帧:

isbn:9787543635906

《四季养生-春夏秋冬的健康祝福》以四季为轴，遵循传统医学“天人相应”的养生原则，紧扣春夏秋冬、节气时序的更迭，温热凉寒的气候变化，以通俗易懂的文字，科学权威的讲解，从饮食起居、运动锻炼、环境调摄、精神调养、疾病防治等几个方面系统全面地加以阐释，融中华传统文化、中医精华与现代医学最新成果于一体。

人体的生理活动与自然界的节律周期运动是同步统一的。一年四季的变化随时影响着人体，人的五脏六腑、四肢九窍、筋骨脉络等机能活动与季节变化密切相关。

相信你读完《四季养生-春夏秋冬的健康祝福》之后，定能充分领略到养生这一中华文化瑰宝的内涵，从而积极有效地提高生命质量，达到强身健体、延年益寿的目的。

作者介绍:

目录:

[四季养生 下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[四季养生\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[四季养生\\_下载链接1](#)