

冬季养生计划/家庭保健书架



[冬季养生计划/家庭保健书架_下载链接1](#)

著者:苏文

出版者:科学技术文献出版社

出版时间:2006-10

装帧:

isbn:9787502354329

春、夏、秋、冬四季有不同的温、热、凉、寒的气候特点，对人体造成了不同的影响，人们的养生应该“应天顺时”，在不同的季节采取不同的养生方法，以达到“天人和谐”。本书从养生总原则、生活方式、饮食方式、运动锻炼、美容护肤、防治疾病、保健食谱7个方面进行了全面系统的介绍，更具科学性和指导性，是一本实用的养生保健指南。本书是冬季分册。

作者介绍:

目录:

[冬季养生计划/家庭保健书架_下载链接1](#)

标签

11

评论

我妈浪费了不少钱在这种书上

太琐碎了，不容易记住。等到春天再看其他几本。

[冬季养生计划/家庭保健书架_下载链接1](#)

书评

[冬季养生计划/家庭保健书架_下载链接1](#)