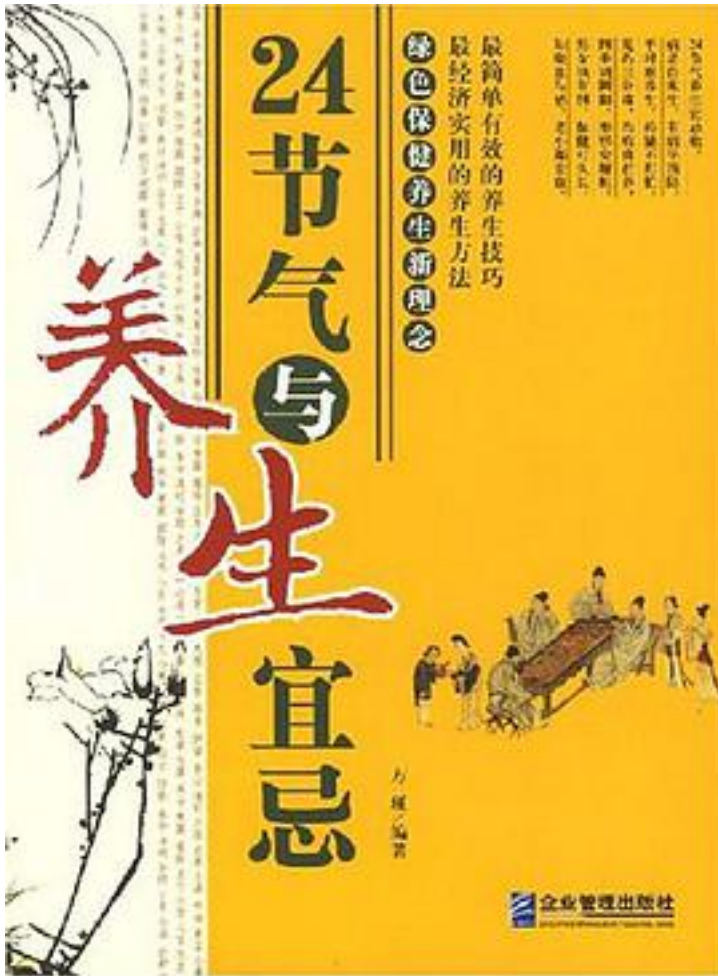


24节气与养生宜忌



[24节气与养生宜忌_下载链接1](#)

著者:方瑾

出版者:企业管理出版社

出版时间:2007-4

装帧:平装

isbn:9787801976703

最简单有效的养生技巧，最经济实用的养生方法，绿色保健养生新理念。

24节气养生宜忌歌：病是自家生，有病早预防；平时重养生，药铺不用忙；是药三分毒，治病贵在养；四季调阴阳，排邪安腑脏；男女须有别，保健可久长；知晓宜与忌，老小都安康。

自己才是最好的医生！拥有健康，关键在于根据自然界24节气变化调整养生方略。本书以24节气为线索，根据春湿、夏热、秋凉、冬寒的气候变化、依据两性生理心理的不同特点进行养生防病，告诉你如何用最廉价的养生法、最简单的养生技巧，达到健康长寿的目的。

作者介绍:

目录:

[24节气与养生宜忌_下载链接1](#)

标签

生活

评论

[24节气与养生宜忌_下载链接1](#)

书评

[24节气与养生宜忌_下载链接1](#)